PARALELA 45
CĂRȚI PRACTICE

MIKHAIL TOMBAK

CUM SĂ TRĂIM 150 DE ANI



PARALELA 45
CĂRȚI PRACTICE

DE CE SĂ-ȚI TRĂIEȘTI VIAȚA DOAR PE JUMĂTATE?

Descoperă cum:
• să pierzi în greutate
• să întârzii îmbătrânirea
• să respiri
• să combini armonios alimentele
• să-ți corectezi problemele de coloană
• să-ți detoxifiezi și să-ți revigorezi ficatul, rinichii, sângele, oasele și articulațiile.

„Iată un ghid ușor de înțeles, scris într-un stil accesibil, care ne învață cum să adoptăm practici sănătoase pentru a ne prelungi durata de viață. De la întârzierea procesului de îmbătrânire, la sfaturi pentru prevenirea îmbolnăvirilor, o respirație corespunzătoare, un regim alimentar sănătos și efectuarea de exerciții fizice, eliminarea toxinelor din intestine, rinichi, ficat și sânge, *Cum să trăim 150 de ani* este un supliment pe care-l recomandăm cu entuziasm la lista de cărți esențiale din domeniul sănătății și îngrijirii medicale."

Midwest Book Review

Sfaturile cuprinse în această carte ajută zilnic mii de cititori să ducă o viață mai sănătoasă și mai împlinită, constituindu-se într-un ghid de longevitate, sănătate viguroasă și o stare de bine generală.

Mikhail Tombak a absolvit facultatea de biologie și chimie la Universitatea de Stat din Rusia. Mulți ani a condus Centrul pentru Științe Medicale din Moscova; este de asemenea autorul mai multor bestselleruri având ca subiect sănătatea și vindecarea.

PREIA CONTROLUL ASUPRA CORPULUI ȘI A SĂNĂTĂȚII TALE!

ISBN 978-973-47-1379-0





Colecţie coordonată de Constantin Dumitru

Editor: Călin Vlasie

Redactor: Adrian Creţu
Tehnoredactare: ART CREATIV
Coperta colecţiei: Andrei Mănescu
Prepress: ART CREATIV

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
TOMBAK, MIKHAIL
Cum să trăim 150 de ani / Mikhail Tombak ;
trad.: Irina Garbiz şi Ligia Popescu. - Piteşti :
Paralela 45, 2008
ISBN 978-973-47-0439-2

I. Garbiz, Irina (trad.)
II. Popescu, Ligia (trad.)

613.98

Toate sugestiile privind tehnici, tratamente sau modificări ale stilului de viaţă descrise în această carte trebuie folosite cu discernământ de către cititori şi numai sub îndrumarea unui terapeut autorizat sau a unui practician în domeniul îngrijirii sănătăţii. Autorul, redactorii, traducătorul şi editorul sunt scutiţi de orice responsabilitate rezultată direct sau indirect de pe urma folosirii oricărei informaţii conţinute în această carte.

Mikhail Tombak

CUM SĂ TRĂIM 150 DE ANI

Traducere din limba engleză
de Irina Garbiz şi Ligia Popescu

PARALELA 45



Din partea editorului

Multe s-au scris în ultima vreme despre căile de ajungere la o viaţă lungă şi sănătoasă. Sunt prezentate numeroase diete miraculoase, sunt lăudate diverse formule pentru extraordinarele lor calităţi, sunt ridicate în slăvi metode de reducere a greutăţii şi de încetinire a îmbătrânirii. Astfel, oamenii sunt făcuţi să creadă că sănătatea poate fi menţinută luând nişte pilule miraculoase. În realitate, revenirea la starea de sănătate optimă necesită ani de efort, exact în aceeaşi manieră în care bolile de care suferim sunt provocate de mulţi ani de neglijenţă. Sănătatea deplină nu depinde de medicamente şi de formule-minune care să ducă la scăderea greutăţii corporale sau la încetinirea îmbătrânirii, ci de un stil de viaţă care să fie în armonie cu natura. Aceasta e filozofia cu care este impregnat întreg conţinutul acestei cărţi. Autorul, Mikhail Tombak, a creat un sistem holistic de menţinere a unei sănătăţi optime.

Cartea de faţă nu conţine diete miraculoase; în cuprinsul ei veţi găsi principii simple de păstrare şi protejare a sănătăţii. Nu veţi găsi necesitatea socotirii stricte a caloriilor, dar veţi întâlni principii nutriţionale simple, evidente şi naturale.

Autorul subliniază legătura strânsă dintre sănătate şi felul cum mâncăm, cum respirăm şi avem grijă de toate necesităţile noastre fizice şi fiziologice. Chestiunea nu este restrânsă doar la nutriţie, aşa cum se întâmplă cu multe programe referitoare la alimentaţie.

Pe parcursul pregătirii pentru tipar a acestei cărţi, am fost plăcut surprinşi de personalitatea umilă a autorului. Nu-i place să vorbească despre succesul lui sau de felul în care a ajuns la el. După spusele lui, meritul pentru descoperirile lui în privinţa sistemului de menţinere a sănătăţii îşi găseşte cea mai bună expresie în mărturiile oamenilor care le-au aplicat în propria viaţă. Această calitate reiese din următorul fragment dintr-un interviu acordat echipei editoriale înaintea publicării.

Când oamenii îmi cer să le relatez poveşti de succes, am un singur răspuns – ar fi foarte simplu să mă laud, dar adevăratul criteriu este felul în care munca mea este apreciată de ceilalţi. Ei ne împărtăşesc mărturii bazate pe propria experienţă şi pe modificările survenite în starea sănătăţii lor.

Dacă sistemul pe care-l descriu nu ar fi eficace, oamenii nu mi-ar mai cumpăra cărţile. Şi iată că în ultimii cinci ani ele s-au aflat în fruntea celor mai bine vândute cărţi.

Tot mai mulţi dintre cititori îmi înţeleg filozofia în ceea ce priveşte menţinerea sănătăţii. Ei au ajuns să creadă în metodele mele şi s-au lăsat convinşi atunci când au observat că aceste metode simple sunt foarte eficiente în schimbarea stării de sănătate a propriilor lor organisme. Ei relatează poveştile de succes rudelor şi prietenilor, făcând să crească cercul oamenilor care preferă metodele naturale de vindecare.

Concluzia cea mai interesantă care rezultă din citirea cărţii de faţă este exprimată într-o idee cunoscută: sănătatea se află în mâinile noastre. Mai mult, terapiile sunt non-invazive şi pot fi făcute acasă, fără ajutor, folosind ingrediente naturale şi disponibile pe scară largă, fără arsenalul obişnuit de substanţe farmaceutice.

Cartea mai conţine şi câteva metode neobişnuite, aproape şocante, dar extrem de eficiente de detoxifiere a organismului. Ele se bazează pe tradiţiile vechi de milenii ale medicinei naturiste orientale şi occidentale, dar sunt ignorate de medicina modernă „clasică".

Vă invităm să vă bucuraţi de această carte.

Către cititorii mei:

Autorul își dă seama că nu vor lipsi controversele legate de conținutul acestei cărți referitoare practic la toate aspectele organismului uman. Este de la sine înțeles că experții vor sesiza neajunsuri ale argumentării sau insuficienta acuratețe a detaliilor. Dar eu am scris cartea având în minte un public cât mai larg.

Aș dori să supun atenției dumneavoastră faptul că știm foarte puține despre organismul nostru și despre relația strânsă dintre acesta și mediul natural înconjurător. Viața noastră viitoare depinde adesea de metoda de tratament pe care am ales-o în cazul unei crize de sănătate. În cazurile în care medicina clasică (alopată) nu poate fi de niciun folos, trebuie să ne amintim că există terapii naturale care se pot dovedi foarte eficiente.

Am convingerea profundă că în multe situații ar trebui să fim propriul nostru sfătuitor și doctor. Trebuie să căpătăm cât mai multe cunoștințe despre felul în care funcționează organismul omenesc pentru a fi capabil să eliminăm cauzele bolilor și suferințelor.

În cazul în care, ca o consecință a sfaturilor mele, unii oameni vor începe să se simtă mai bine, alții s-ar putea vindeca, iar alții ar putea realiza necesitatea îngrijirii și menținerii sănătății, obiectivul acestei cărți va fi fost îndeplinit.

În practica mea am încercat multe metode și remedii și le-am selecționat pe acelea care s-au dovedit cu adevărat valoroase și eficace. Ele vă sunt prezentate în paginile care urmează, ca să le puteți explora. Vă rog să le folosiți cu înțelepciune.

Vă urez o sănătate optimă,

Mikhail Tombak

PARTEA I

Cinci factori dăunători pentru sănătate

Putem trăi 150 de ani?

Potrivit principiilor medicinei chineze străvechi (confirmate de recentele cercetări ştiinţifice), organismul nostru este un sistem energetic complex cu celule şi organe strâns interconectate prin energia ce circulă de-a lungul a douăsprezece canale. Fiecare dintre noi posedă câteva tipuri de energie, care suferă în mod constant schimbări şi transformări dintr-un tip în altul.

Energia formează un strat biologic în jurul corpului – o „aură" – care determină condiţia noastră fizică şi psihică.

Un ciclu complet de transformare energetică a corpului nostru durează şapte ani. Există 22 de asemenea cicluri pe parcursul unei vieţi, ceea ce înseamnă că, din punctul de vedere al energiei acumulate, ar trebui să trăim în jur de 150 de ani.

Scepticii ar putea spune că 150 de ani este o exagerare. Chiar şi aşa, avem o şansă de a trăi o viaţă lungă şi, ceea ce este şi mai important, să ne păstrăm sănătoşi.

Corpul nostru îmbătrâneşte şi se îmbolnăveşte atunci când echilibrul dintre celulele sănătoase şi celulele bolnave se schimbă în favoarea celor din urmă. Oprirea procesului de îmbătrânire înseamnă schimbarea acestui echilibru nefavorabil. Teoretic, dacă reuşim să creăm circumstanţe favorabile acestui proces, celulele noastre sunt capabile să se repare într-o perioadă de şapte ani.

Ştiinţa a dovedit că moştenim 15% din sănătate de la părinţi, 15% poate fi influenţată de doctori, dar restul de 70% depinde numai de stilul nostru de viaţă.

De aceea vă sugerez să analizăm împreună o serie de greşeli în stilul nostru de viaţă care conduc la boli şi îmbătrânire prematură.

Am citit numeroase cărţi despre esenţa sănătăţii şi bolilor şi am ajutat mulţi oameni să-şi recupereze condiţia fizică şi starea generală de bine.

Din experienţă am descoperit că există cinci factori principali care dăunează sănătăţii noastre:

I. Neglijarea coloanei vertebrale
II. Respiraţia incorectă
III. Dieta incorectă
IV. Lipsa igienei corporale interne
V. Incapacitatea de a trăi o viaţă fericită

NEGLIJAREA COLOANEI VERTEBRALE

Stai în fața oglinzii și uită-te bine la tine. Cum arată coloana ta vertebrală? Ți se cocoșează spatele? Abdomenul îți iese în față? Suferi de dureri de spate?

Din nefericire, mulți oameni prezintă aceste simptome din cauza slăbirii mușchilor spatelui. Aceștia puteau să ne susțină spatele fără mari eforturi. Mușchii însă slăbesc pe măsură ce înaintăm în vârstă, în special din cauza lipsei activității fizice, a dietei incorecte, a obezității, a dormitului pe saltele moi etc.

O coloană vertebrală bolnavă înseamnă un organism bolnav

Am avut odată o pacientă în vârstă de 35 de ani care suferea de dureri persistente de cap. De asemenea, avea senzația de greutate în zona inimii și orice fel de efort fizic o obosea. Când am examinat-o, am observat vertebre cervicale dislocate.

O altă pacientă suferea de insomnie și dureri de stomac. Cauza acestor simptome era tot o ușoară dislocare a vertebrelor cervicale și toracice. În ambele cazuri, rearanjarea vertebrelor a condus la dispariția simptomelor. Aș dori să adaug că ambele femei făcuseră înainte radiografii, care nu arătau nicio schimbare a coloanei vertebrale.

De ce amintesc aceste exemple? Uneori, chiar și cele mai bune metode de examinare sunt incapabile să detecteze dislocări foarte mici ale vertebrelor, care cauzează simptome care aparent nu au nicio legătură cu coloana vertebrală.

Coloana vertebrală este stâlpul de rezistență al întregului nostru organism. Diferite mișcări pot cauza dislocări minuscule

ale vertebrelor; muşchii din jurul vertebrei dislocate devin rigizi şi o împiedică să se aşeze înapoi în poziţia corectă. Astfel se produce o inflamare progresivă a nervilor şi muşchilor, cauzând durere şi limitarea mişcărilor.

O vertebră dislocată pune presiune asupra nervilor şi vaselor sanguine care sunt conectate cu anumiţi muşchi şi organe.

Dacă un nerv rămâne sub presiune pentru o perioadă îndelungată de timp, organul ce depinde de acel nerv dezvoltă patologii greu de vindecat.

Vezi tabelul 1 pentru exemple:

Tabelul 1

Alinierea greşită a vertebrelor	*Problemele cauzate*
Cervicale	Alergii, pierderea auzului, probleme de vedere, eczeme, probleme cu gâtul, dereglări ale glandei tiroide
Toracice	Astm, durere în braţele inferioare, dureri de spate, dereglări ale vezicii biliare, probleme cu ficatul, ulcer stomacal şi duodenal, boli de rinichi, probleme de piele (acnee, urticarie, eczeme, furuncule)
Lombare	Hemoroizi, dereglări ale vezicii urinare, ciclu menstrual neregulat, dureri menstruale, impotenţă, dureri de genunchi, lumbago, dureri lombare, circulaţie proastă a sângelui în picioare, umflarea gleznelor, picioare reci, slăbiciunea picioarelor, spasme musculare în picioare

Aceasta este încă o listă incompletă a problemelor pe care le poate cauza neglijarea coloanei vertebrale.

Potrivit statisticilor, unul din zece copii în lume poartă ochelari, suferă de alergii, dureri frecvente de cap, dureri abdominale, răceli cronice, deficit de atenţie etc. Cauza acestor probleme,

precum şi a multor altora în rândurile generaţiei tinere, este o coloană vertebrală bolnavă. O neglijăm încă din copilărie fără a ne da seama de faptul că va produce probleme de sănătate atunci când vom deveni adulţi.

De aceea, pentru a reveni la o stare de sănătate, ar trebui, în primul rând, să fim foarte atenţi cu şira spinării.

Puteţi găsi unele sfaturi despre cum să faceţi acest lucru în partea a doua, intitulată „Coloana vertebrală sănătoasă".

RESPIRAŢIA INCORECTĂ

Când venim pe lume, primul lucru pe care îl facem este să luăm o gură de aer. Atunci când o părăsim, ultimul lucru pe care îl facem este să încetăm să respirăm. Viaţa noastră este ceea ce se întâmplă între naştere şi moarte, iar aceasta depinde în totalitate de respiraţie. Respiraţia este „alimentul" invizibil, fără de care nu putem trăi nici măcar cinci minute.

Unele studii din Germania indică faptul că aproape nouă din zece oameni respiră incorect. De ce se întâmplă acest lucru?

Priveşte cum respiră un copil mic. Abdomenul său se umflă şi se contractă după inspiraţie şi expiraţie, folosind în special un muşchi important numit **diafragmă**. Respirând în acest fel, plămânii au mult loc pentru a primi aer în secţiunile lor mediane şi inferioare. Cu cât pătrunde mai mult oxigen atunci când inspirăm, cu atât se ventilează mai bine plămânii şi mai mult oxigen este absorbit şi transportat de eritrocitele din sânge pentru a produce energie. Mulţumită acestui stil de respiraţie, copiii sunt robuşti, activi şi fericiţi.

Adulţii respiră într-un cu totul alt mod. Pe măsură ce înaintăm în vârstă şi ducem un stil de viaţă inactiv, suferim de deplasări ale coloanei vertebrale, obezitate etc., începem să respirăm diferit. Atunci când inspirăm, cavitatea toracică se dilată, abdomenul se dezumflă, iar umerii şi clavicula se deplasează în sus. Doar partea superioară, cea mai mică, a plămânilor este implicată în acest fel de respiraţie. De obicei, acest proces nu ne asigură destul aer, astfel încât trebuie să respirăm mai frecvent (se observă mai ales la oamenii obezi). Doar o mică parte din oxigenul inspirat pătrunde în plămâni. Plămânii sunt foarte solicitaţi, dar numai în partea lor

superioară. Devin suprasolicitaţi, iar celulele se uzează prematur. Există straturi de celule moarte, inactive, în ţesutul pulmonar.

Pe măsură ce îmbătrânim, secţiuni ale plămânilor nu mai sunt implicate în procesul de respiraţie. Organismul nostru este în mod constant lipsit de oxigen. Acest lucru nu cauzează numai boli respiratorii, ci şi probleme ale sistemului circulator, pancreasului, ficatului, rinichilor, tractului intestinal şi multe altele.

Putem întârzia îmbătrânirea de la treizeci până la patruzeci de ani şi evita multe boli dacă folosim mai bine diafragma. Se ştie de multă vreme că oamenii longevivi respiră rar. O persoană de 130 de ani din India de Est, care nu îşi arăta vârsta, atunci când a fost întrebată care este secretul longevităţii sale, a răspuns: „Respiraţia corectă" (respira o dată pe minut). Unul dintre principiile medicinei străvechi spune: **„De câte ori respirăm mai puţin într-un minut, de atâtea ori ni se prelungeşte viaţa"**.

Respiraţia corectă este cea care asigură sănătatea şi longevitatea. Vă voi dezvălui secretele diferitelor moduri de respiraţie în subcapitolul „Aerul şi viaţa".

DIETA INCORECTĂ

Ce consumăm şi ce ne consumă

Cele mai multe familii de astăzi iau în considerare trei criterii atunci când cumpără mâncarea:

1. să aibă multe calorii – astfel nu este nevoie să mănânci o cantitate mare.
2. să poată fi preparată cât mai repede şi mai uşor – suntem prea ocupaţi cu alte treburi.
3. să se absoarbă uşor fără a fi nevoie de prea mult mestecat – oamenii moderni nu îşi folosesc dinţii prea mult şi nu au timp să mestece.

În baza acestor criterii, carnea pare a fi mai bună decât legumele, din cauză că o cantitate mică ne poate satisface foamea. Cererea pentru produsele pre-procesate este mai mare decât cea pentru cele proaspete, deoarece nu necesită prea multă muncă. Chiar şi sucurile cumpărate la magazin sunt consumate mai des decât cele stoarse proaspăt. Pâinea albă pare să fie mai bună decât cea integrală deoarece se mestecă mai uşor. Orezul şi zahărul rafinat arată mai atrăgător. Societatea noastră modernă poate aranja totul pentru comoditatea noastră. Nici mamele nu mai trebuie să-şi bată capul cu hrănitul copiilor la sân. Formulele pentru copii pot înlocui laptele matern. Acest gen de dietă ajunge să dăuneze şi oamenilor cu sistem imunitar puternic. Cei cu un sistem imunitar mai slab încep să sufere mult mai devreme. Copiii sunt cei care suferă cel mai mult de pe urma unei diete proaste.

Pericolul alimentelor rafinate

Criminalul dulce

Dorința noastră de a „îmbunătăți” totul și de a separa ingredientele „de care avem nevoie” de cele de care „nu avem nevoie” ne face să rafinăm majoritatea alimentelor. Alimentele „îmbunătățite” artificial doar par că ar avea aceleași calități nutritive ca și cele naturale. Alimentele artificiale și naturale au la fel de multe lucruri în comun precum trandafirii de mătase față de cei reali – doar arată la fel. Aceeași diferență este și între vitaminele naturale și cele sintetice sau între unt și margarină.

Scopul pentru care se rafinează mâncarea este pentru a o face mai atractivă din punct de vedere comercial. Prin gătit sau alte forme de tratare la temperaturi mari, alimentele își pierd informațiile biologice (conținutul total și compoziția substanțelor chimice din produsele naturale) obținute de la soare, pământ și apă. Organismul nostru nu recunoaște și nu asimilează din primul moment acest gen de mâncare. Trebuie să cheltuiască din propriile resurse pentru a le face folositoare. Sfecla de zahăr și zahărul obținut din aceasta sunt un bun exemplu. Sfecla de zahăr este un produs natural care conține multe vitamine, săruri minerale, enzime și hormoni. Din contră, zahărul extras din sfeclă este bine rafinat, cristalizat și filtrat. (O substanță otrăvitoare, clorura de calciu, se folosește pentru a-l albi.) Pătrunde în stomac ca o substanță pură din punct de vedere chimic, zaharoza, fără alte vitamine, săruri minerale sau alte substanțe biologice active. Zaharoza pură nu poate fi asimilată; trebuie să fie însoțită de alte substanțe. Sfecla conține toate substanțele necesare; zahărul nu. Organismul nostru este forțat să folosească din propriile resurse de calciu, fier și alte elemente. Acest lucru duce la stricarea dinților, diabet, anemie etc. Cercetările indică faptul că zahărul cauzează degenerarea vaselor de sânge și a celulelor individuale, mutații și poate duce chiar la cancer.

Nu consumăm zahăr doar la cafea sau ceai; se găseşte şi în bomboane, biscuiţi, prăjituri şi sucuri răcoritoare. Sunt nenumărate produse care conţin zahăr.

Din cauza consumului mare de zahăr, numărul de cazuri de diabet, anemie şi cancer de sânge a crescut accentuat în ultimii douăzeci de ani în toate ţările dezvoltate.

De aceea părinţii şi bunicii fac o mare greşeală când le dau copiilor bomboane şi îi lasă să dezvolte o apetenţă pentru dulciuri. Obiceiul poate deveni foarte greu de eliminat mai târziu în viaţa copilului.

Dependenţa de lapte

Boala din biberon

În zilele noastre este un fapt obişnuit să se înlocuiască laptele matern cu lapte de vacă sau formule pentru copii.

Laptele uman este bogat în lactoză, care creează un mediu favorabil dezvoltării bacteriilor pozitive în intestinul gros al copilului.

Laptele de vacă conţine anumite tipuri de proteine şi anticorpi, pe care copilul nu le poate digera. Aceste substanţe, în loc să fermenteze normal, putrezesc în intestinul copilului, atunci când copilul este hrănit cu lapte de vacă sau alte substitute. Acest lucru cauzează autointoxicare, dezechilibre ale microflorei şi duce la degenerarea intestinului copilului.

Substituenţii nu conţin informaţia biologică din laptele matern, astfel încât copilul se simte tot timpul înfometat şi are nevoie de hrănire frecventă. Din această cauză, produsele din amidon şi carne sunt incluse mai devreme în dietă. Sistemul digestiv al copilului nu este complet format şi nu este pregătit să digere şi să absoarbă aceste produse. Anumite enzime necesare nu sunt

prezente. Putem observa că mulţi copii, între doi şi cinci ani, au tot timpul o substanţă mucoasă la nas. Aceasta este produsă de prea mult amidon şi proteine în dietă. Dieta artificială sfârşeşte prin a distruge sistemul imunitar al copiilor. Aceştia devin vulnerabili la tot felul de infecţii, precum răcelile frecvente, rinoree, gripă şi pneumonie. Copiii hrăniţi în acest mod sunt, în cele mai multe cazuri, alergici. Nu putem prezice toate posibilele probleme de sănătate cauzate de absenţa laptelui matern din dieta copilului.

Fiecare viitoare mamă ar trebui să ştie că nimic nu poate înlocui laptele de la sânul mamei; este hrana naturală pentru copilul său. Nicio formulă nu conţine informaţii despre dragoste, sensibilitate, tandreţe sau moduri de evitare a dezastrelor şi bolilor. Toate aceste informaţii vin de la mamă şi sunt codificate în laptele său.

Dacă dieta unei femei însărcinate este compusă în principal din dulciuri, produse făinoase, mezeluri, lapte de vacă, cafea, carne prăjită sau coaptă şi alte produse rafinate, copilul său va avea de suferit probleme grave de sănătate. Este şi mai rău dacă şi fumează.

Cine are nevoie de ulcer?

Cantitatea de fier din laptele de vacă este foarte mică. Viţelul, pe lângă laptele vacii, mănâncă şi iarbă. Organele sale digestive sunt capabile de la natură să digere separat laptele şi iarba. Sistemul nostru digestiv este construit altfel. Când laptele de vacă pătrunde în stomac, sucurile acide digestive îl coagulează şi îl transformă într-o materie lipicioasă asemănătoare cu brânza. Această „brânză" conţine şi alte bucăţi de mâncare ce se află în stomac. Laptele coagulat trebuie să fie digerat înaintea celorlalte alimente. Dacă acest proces are loc frecvent, poate cauza dereglări ale sistemului digestiv, în special ulcerarea stomacului şi a duodenului. Chiar vrem ca organismul nostru să devină o uzină

de procesat lapte care produce ulcer în loc de avantajele aşteptate?

Principalul argument al susţinătorilor consumului de lapte este cantitatea mare de proteine (aminoacizi) şi de calciu. Nu sunt pe deplin de acord cu acest argument şi voi explica de ce.

Cazeina nedigerabilă

Niciun alt mamifer de pe această planetă (în afară de om) nu consumă lapte la vârsta adultă. Ar fi contra naturii. În cazul pisicilor, noi le-am învăţat să bea lapte. Oricum, s-a dovedit că pisicile trăiesc de două ori mai mult dacă nu beau lapte.

Diferenţa între laptele uman şi cel de vacă este conţinutul mare de cazeină din ultimul. Cazeina este o proteină de care viţelul are nevoie pentru a avea copite şi coarne. Viţelul consumă lapte doar în primele şase luni de viaţă. Oamenii nu au copite sau coarne. De ce ar avea nevoie de atâta cazeină?

În primul rând, nu avem nevoie de atât de multe proteine pe cât ingerăm. Intestinul gros conţine o bacterie specială capabilă să sintetizeze proteinele din carbohidraţii conţinuţi de alimentele pe bază de plante (dacă microflora intestinală este sănătoasă).

În al doilea rând, organismul nostru conţine toate elementele din tabloul lui Mendeleev şi toţi compuşii chimici de care are nevoie, chiar dacă doar 40% dintre acestea sunt furnizate prin hrană. De unde vin aceşti compuşi? Sunt sintetizaţi de propriul nostru organism. Dispune de un laborator chimic perfect, creat de natură, având abilitatea de a face o mulţime de lucruri, de la sintetizarea aminoacizilor la producerea formulelor de însănătoşire, hormonilor etc.

Să ne întoarcem la sintetizarea proteinelor. Aerul pe care îl respirăm conţine cu 80% mai mult nitrogen (ingredientul principal al aminoacizilor) decât cel pe care îl expirăm. Ce se întâmplă cu acel nitrogen? Organismul nostru îl foloseşte pentru a sintetiza aminoacizi. Putem trăi mâncând cantităţi foarte mici de proteine

animale timp de un an, doi ani sau chiar mai mult fără niciun pericol pentru sănătatea noastră atâta vreme cât avem aer şi mâncăm destule legume şi fructe. Pe de altă parte, dacă mâncăm numai proteine, putem muri în doar o lună. (În mănăstirile Shao Lin, oamenii condamnaţi la moarte erau hrăniţi numai cu carne şi mureau în douăzeci-patruzeci de zile.)

Atunci când ne stabilim dieta, ar trebui să urmăm proporţiile create de natură în laptele mamei: un conţinut ridicat de carbohidraţi simpli şi un conţinut scăzut de proteine.

Din păcate, nu înţelegem întotdeauna aceste sugestii pe care ni le dă natura.

Cazeina din lapte este descompusă în stomac de cheag. Copiii în vârstă de unu-doi ani au deja păr şi unghii, aşa că nu mai au nevoie de cazeină. Sistemul lor digestiv nu mai produce cheag, iar cazeina devine nedigerabilă sau chiar otrăvitoare.

Cazeina nedigerată este cauza diverselor umflături de pe organismul nostru, formează pietre la rinichi, blochează vasele de sânge şi deformează degetele. Alte ingrediente nedigerate din laptele de vacă se acumulează sub forma unor substanţe mucoase în ţesuturi şi tendoane.

Mucusul este o substanţă plină de bacterii provocatoare de boli. Bioterapeuţii consideră că laptele de vacă este sursa substanţelor mucoase din organismul nostru pe tot parcursul vieţii. De aceea cei care beau lapte de vacă găzduiesc de multe ori în organismul lor bacterii care cauzează boli precum gripa, răceala, astmul, bronşita şi multe altele.

Mai există un fapt demn de menţionat. Laptele din ziua de astăzi este dăunător, în special copiilor, din cauza poluării mediului. Calciul din lapte se găseşte întotdeauna însoţit de stronţiu-90 radioactiv. Structura sa moleculară este asemănătoare cu cea a calciului, numai că mai mare. Atunci când stronţiul-90 pătrunde în organismul nostru, moleculele sale înlocuiesc moleculele de calciu din sistemul nostru osos. De aceea cei care beau lapte au

membre mărite (în special degetele de la mâini şi picioare) şi suferă deseori de disfuncţii ale articulaţiilor şoldului şi genunchiului.

Calciu, grăsimi şi colesterol

Nu putem nega faptul că laptele este bogat în calciu, elementul necesar pentru dezvoltarea oaselor. Dar cum rămâne cu nucile, varza, morcovii, sfecla sau seminţele de mac? De fapt, acestea conţin mai mult calciu într-o formă mai uşor de absorbit, într-o proporţie ideală cu alte ingrediente.

Laptele conţine şi grăsime animală şi, după cum ştim, grăsimea creşte nivelul de colesterol (principala cauză a bolilor de inimă şi a problemelor de circulaţie). Acesta este principalul motiv pentru care laptele este degresat. Cu toate acestea, proporţia naturală a ingredientelor este distrusă în timpul acestui proces. Asimilarea acestui lapte interferează cu capacitatea organismului nostru de a administra rezervele de calciu-fosfor într-un mod echilibrat. În consecinţă, capacitatea noastră de a absorbi calciul scade. Absorbţia scăzută a calciului este principala cauză a viitoarei osteoporoze. Se presupune că degresarea laptelui ne salvează sistemul circulator (o idee larg împărtăşită cu care nu sunt de acord), dar ne distruge sistemul osos. Suntem chiar atât de dependenţi de lapte încât suntem dispuşi să ne riscăm sănătatea?

Produsele precum laptele integral, brânza etc. sunt diferite – se pot consuma în siguranţă (în cantităţi mici) şi sunt chiar benefice (în special în cazul în care conţin grăsimi naturale). Sunt în special recomandate copiilor şi celor în vârstă. Bacteriile ce se găsesc în aceste produse îndeplinesc majoritatea proceselor pentru realizarea cărora organismul nostru ar trebui să cheltuiască o mare parte din propriile resurse – vitamine, săruri minerale, macro- şi micro-elemente.

Renunţarea

Toate aceste argumente nu-i vor convinge pe cei pentru care laptele şi produsele lactate constituie o mare parte a dietei. Nu este uşor să scapi de o dependenţă ce durează de o viaţă. Dacă nu puteţi să renunţaţi la lapte, măcar treceţi pe lapte de capră. Are un conţinut scăzut de cazeină şi grăsimi şi seamănă cu laptele uman la conţinut.

În cazul în care continuaţi să beţi lapte de vacă, fiţi pregătiţi pentru simptome precum dureri intestinale, balonare, diaree, constipaţie, dureri mari în oase şi încheieturi etc. „A bea sau a nu bea?" – aceasta este decizia voastră.

Adevărul despre carne – bomba cu ceas

Aş dori să spun câteva cuvinte despre carne – un produs pe care nu-l recomand pentru consum zilnic. Consumarea unor cantităţi mari de proteine animale (carne, mezeluri etc.) în cantităţi care depăşesc cerinţele zilnice ale organismului nostru produce procese de putrezire, constipaţie şi otrăvirea organismului cu acid lactic, oxalic şi uric (cei trei principali vinovaţi pentru bolile de încheieturi, dureri de spate, osteoporoză şi alte dereglări de mobilitate).

Carnea în sine nu are gust sau miros, aşa încât o prăjim, gătim şi asezonăm pentru a-i îmbunătăţi gustul. În timpul procesării cărnii, aceasta degajă în jur de 20 de substanţe otrăvitoare, care pot deteriora vasele sanguine şi sistemul nervos. Digestia cărnii necesită cantităţi mari de vitamine şi microelemente. **Dacă nu mâncăm cantităţi suficiente de salată vegetală odată cu carnea, digestia este incompletă, iar carnea nedigerată ajunge să putrezească în intestine.** Procesul de putrefacţie creşte alcalinitatea intestinului gros, ceea ce conduce la aciditatea sângelui. Mediul alcalin promovează dezvoltarea celulelor bolnave (în special

canceroase). Cei care consumă carne în exces sunt candidaţi favoriţi pentru cancer.

Mai există un factor care merită atenţie.

Consumul excesiv de proteine animale, în special în copilăria timpurie, ne supune riscului de a dezvolta boli ale sistemului imunitar. Digestia cărnii solicită mari cantităţi de vitamine şi microelemente care sunt preluate din sângele copilului. Scăderea nivelului acestor substanţe duce la apariţia anemiei ascunse şi a bolilor de sânge. În mod ironic, diversele alergii, eczeme şi alte disfuncţii specifice vârstei pubertăţii sunt cauzate de bunele intenţii ale părinţilor. Fără a fi conştienţi, aceştia pun în pericol sănătatea copiilor incluzându-le prea multă carne în dietă.

Filozofia orientală susţine că fiecare aliment pe care îl consumăm conţine informaţii despre locul în care s-a născut şi s-a dezvoltat: clima, expunerea la soare, la razele Lunii etc. Ce fel de informaţie ar putea conţine carnea? Vremurile în care vitele păşteau pe păşuni verzi au trecut demult. Sunt crescute toată viaţa fără a vedea soarele sau respira aer curat. În loc să mănânce iarbă grasă şi suculentă, sunt hrănite cu hormoni şi diverse tipuri de nutreţ sintetic.

Atunci când cumpărăm o bucată de carne fără formă, nu ne gândim că odată a fost parte dintr-un animal drăguţ care a fost ucis prin electrocutare. Este o naivitate să credem că animalele nu simt iminenţa morţii în ultimele lor momente. O simt foarte clar. În faţa agresiunii şi mânate doar de frică, organismele animalelor ucise produc o mare cantitate de hormoni otrăvitori, pe care îi consumăm mai târziu, în timp ce ne savurăm friptura. Ne mai mirăm când observăm că şi adulţii şi copiii devin din ce în ce mai agresivi şi temperamentali. Violenţa naşte violenţă – acest vechi adevăr este confirmat de rezultatele consumului mare de carne.

În ultimii ani (1999-2002), în Europa de Vest, numărul de cazuri de BVN (boala vacii nebune) a ajuns să atingă proporţii epidemice. Vitele cu BVN trec printr-o degenerare completă a

sistemului nervos (secţiuni ale creierului devin spongioase). În loc să hrănească animalele numai cu hrană bazată pe plante, în industrie au început să se folosească proteine animale sub forma cărnii şi oaselor. BVN este un exemplu grăitor pentru schimbările psihologice ce pot fi produse de alimentaţia neadecvată. Pentru a preveni răspândirea BVN, cirezi întregi de vite au fost măcelărite şi incinerate. Fie ca Dumnezeu să-i apere pe copiii a căror hrană se bazează pe carne de consecinţele practicilor nenaturale de hrănire din industria zootehnică.

Mai puţină făină, mai multă putere

Făina rafinată ne face să suferim

Să aruncăm o privire asupra făinii – un produs obişnuit în gospodăriile noastre. Aceasta se produce din cereale. Făina nerafinată conţine vitaminele B, PP şi F, săruri minerale, enzime şi alte ingrediente folositoare organismului nostru. Boabele de cereale conţin 85% amidon şi 15% înveliş biologic. Substanţele prezente în acest înveliş ne permit să descompunem şi să asimilăm amidonul.

Făina rafinată nu conţine şi învelişul – este deci slabă în vitamine, enzime şi minerale.

Digestia pâinii albe are nevoie de multe substanţe care sunt îndepărtate prin procesul de rafinare. Sistemul nostru digestiv le va lua din resursele propriului nostru organism. Făina rafinată este greu de digerat. Amidonul nedigerat se depozitează în straturile de grăsime ale corpului. Ştim ce se întâmplă cu făina atunci când este amestecată cu apă caldă. Se dilată şi se transformă într-o substanţă lipicioasă. Făina rafinată se comportă la fel şi în intestinele noastre, încetinind digestia altor alimente şi formând pietre ale vezicii biliare şi urinare.

Se adaugă şi substanţe precum coloranţi alimentari, arome, modificatori de aciditate, stabilizatori şi agenţi de îngroşare pentru a face pâinea, chiflele, prăjiturile, biscuiţii şi alte produse din făină rafinată mai atractive. Ce se întâmplă cu aceşti aditivi? Rămân în organism şi ne otrăvesc gradual. Din cauza lor muşchii şi încheieturile ni se înţepenesc. În acest fel, produsele din făină albă ne pot produce multă suferinţă.

Pericolul drojdiei

Aproape toate tipurile de pâine sunt produse folosind drojdie. La coacere, sporii de drojdie plutesc în aer şi aterizează pe suprafaţa pâinii. Sporii se deplasează odată cu pâinea în tractul digestiv, unde devin activi. În America, unele studii au arătat că drojdia folosită în brutărie activează celulele canceroase din organismul nostru. Atunci când mâncăm pâine dospită, ne transformăm tractul digestiv într-un „câmp de luptă" între drojdie şi microflora noastră naturală. De vreme ce începem să mâncăm pâine încă din copilărie, o microfloră intestinală sănătoasă este o raritate.

Constipaţia, balonarea şi bolile de tract digestiv sunt deseori efectul cantităţilor mari de pâine şi alte produse de brutărie care conţin făină rafinată şi drojdie.

Pâinea nedospită

(produsă numai din făină de grâu şi apă, fără drojdie)

Pâinea dospită a fost inventată în Egipt cu 15 mii de ani în urmă, iar efectele sale negative sunt cunoscute de multă vreme. Multe naţiuni au evitat pâinea dospită pentru a-şi proteja populaţia şi au însemnat acest obicei prin porunci religioase. De exemplu, Biblia („Ieşirea", 12) spune: „Tot ce e dospit să nu mâncaţi, ci în toate aşezările voastre să mâncaţi azimă". Este un sfat foarte înţelept şi folositor. Ideea de a renunţa la pâine albă ar putea fi

şocantă pentru unii oameni, dar dacă puneţi preţ pe sănătate, ar trebui să luaţi în considerare acest pas.

Este mai bine să mâncaţi pâine produsă din făină integrală fără drojdie.

În cazul în care continuaţi să mâncaţi pâine dospită, nu o mâncaţi proaspătă – după o zi sau două drojdia nu mai este activă sau dăunătoare. O puteţi face mai atractivă dacă o prăjiţi, făcând biscuiţi etc.

Cercul vicios

Toate cerealele rafinate pierd substanţe preţioase conţinute de învelişul lor şi devin amidon pur, care este greu de absorbit. Produsele din cereale integrale sunt mult mai beneficie pentru sănătatea noastră. În general, alimentele rafinate precum mezelurile, chipsurile, produsele de brutărie etc. conţin de obicei multă sare şi zahăr, dar nu destulă apă. De obicei, după ce le mâncăm trebuie să bem apă pentru a ne potoli setea. **Acest lucru creează un cerc vicios: mâncarea rafinată ne stimulează setea, bem mai multe lichide, acestea diluează sucurile gastrice din stomac, iar digestia este incompletă. Sarea ne irită stomacul, astfel încât bem mai mult pentru a o neutraliza. În acest fel, mâncăm şi bem aproape continuu.** În consecinţă, ne umplem organismul cu fluide, ne îngrăşăm şi ne simţim obosiţi.

Dieta şi buna dispoziţie

Japonezii au o glumă: „Dacă un cuplu îşi începe ziua certându-se, ar trebui să-şi amintească ce a mâncat cu o seară înainte". Această zicală simplă indică faptul că produsele rafinate nu fac rău numai sănătăţii fizice, ci ne influenţează şi psihicul. Unii psihologi americani consideră că prin reducerea cantităţilor de zahăr, carne şi cafea din dietă putem reduce cu până la 50% comportamentul agresiv. Strămoşii noştri au realizat importanţa acestui

fapt cu mult timp înainte. Există o zicală în Est: „Dumnezeu a creat mâncarea, iar Satana a creat bucătarul". Ne-am putea întreba: „Cum am putea trăi fără carne, pâine albă și chifle, cafea, dulciuri, ciocolată etc.?" Folosiți-vă imaginația! Există o mare varietate de alimente create de natură. Atunci când îți este foarte poftă, poți totuși mânca o bomboană, o bucată din prăjitura favorită sau o bucată de carne afumată – dar trebuie să ții minte că sunt otrăvitoare!

Suntem ceea ce mâncăm

Sănătatea tractului digestiv, de la dinți până la intestinul gros, depinde în mare parte de felul în care înțelegi cele ce urmează.

Să aruncăm o privire asupra unui sandviș tipic – ce conține de obicei pâine sau chiflă, unt și un tip de carne procesată – urmat de un suc, cafea sau ceai. Pâinea intră în categoria carbohidraților, untul în cea a grăsimilor, iar carnea în cea a proteinelor. Combinația acestor produse formează un amestec greu de digerat de stomacul nostru.

Carbohidrații se digeră în gură și parțial în duoden, iar proteinele în stomac și duoden. În acest scop, se produc sucuri gastrice diferite și au nevoie de perioade diferite de timp pentru a duce la îndeplinire aceste funcții. Atunci când untul pătrunde în stomac, acțiunea acestor sucuri este împiedicată. Procesul de digestie este încetinit, iar mâncarea rămâne în stomac pentru mult timp. Dacă apoi bem ceva (suc, cafea sau ceai), mâncarea nedigerată și sucurile gastrice acide sunt împinse din stomac în duoden. Duodenul are un mediu alcalin. Sucurile gastrice acide rănesc mucoasa care căptușește duodenul și cauzează inflamație și, cu timpul, ulcerații. Apoi, rămășițele nedigerate de mâncare ajung în intestinul gros, unde pâinea

nedigerată provoacă unele procese de putrefacţie, iar produsele din carne devin materie fecală stagnantă.

Vom afla în curând felul în care aceste depozite ne afectează sănătatea.

Unii oameni nu-şi pot imagina viaţa fără sandvişuri. Nu sunt împotriva sandvişurilor ca atare. Putem mânca sandvişuri din pâine, unt şi roşii sau castraveţi. Putem de asemenea să savurăm o bucată de brânză sau carne învelită în salată. Cu toate acestea, **un sandviş făcut din pâine, unt şi produse din carne este o combinaţie foarte dăunătoare pentru tractul nostru digestiv.** Este un exemplu de combinaţii greşite de alimente care pot fi dăunătoare pentru sănătate.

Din ce fel de mâncare ar trebui să ne extragem energia necesară vieţii? Cea care creşte la soare e cea mai bună sursă de energie pentru noi. Soarele este sursa de energie universală pentru toate organismele vii. Natura a înzestrat plantele cu capacitatea de a absorbi şi înmagazina energia solară, care poate fi folosită mai târziu.

Nutriţia nu ne influenţează doar sănătatea, ci şi longevitatea. Ştim cum să calculăm caloriile pe care le consumăm într-o zi. Dieta noastră zilnică mixtă (incluzând îngheţată, bomboane, cafea etc.) ne dă în jur de 2500 kcal. Potrivit calculelor ştiinţifice, o persoană normală consumă aproximativ 50.000.000 kcal. Pe parcursul întregii vieţi. Pe baza acesteia, să încercăm să calculăm durata medie de viaţă (considerând dieta mixtă). Dacă împărţim 50.000.000 kcal (consumul pe viaţă) la 2500 kcal (consumul zilnic), obţinem 20.000 de zile sau 55 de ani.

Acum să încercăm să calculăm care ar fi durata medie de viaţă a celor care mănâncă produse naturale şi folosesc aproximativ 1000 kcal pe zi: 50.000.000 kcal/1000 kcal pe zi ne dă 50.000 de zile sau 137 de ani. Nu mai este vorba doar de aritmetică; de acum vorbim despre viaţa noastră.

Este dovedit ştiinţific că există un vegetarian la 1000 de oameni care mănâncă şi carne în grupa de vârstă sub 60

de ani; în grupa de şaptezeci şi peste, proporţia este de 100 la 1000; peste vârsta de optzeci de ani, sunt 600 de vegetarieni la 1000 de oameni care mănâncă şi carne.

Aş dori să adaug că dieta bazată doar pe calculul caloriilor este greşită din punct de vedere psihologic. Nu contează doar conţinutul iniţial de calorii al alimentelor, ci şi cât de multă energie obţinem într-adevăr din ele după ce le digerăm.

Chiar dacă alimentaţia bazată pe plante prezintă un conţinut caloric mai scăzut, cantitatea netă de energie pe care o obţinem după digestie este totuşi mai mare. De aceea un castron de hrişcă ne face să ne simţim uşori şi gata de muncă. În contrast, o porţie de carne ne face să dorim o ceaşcă de cafea şi să ne culcăm. Mulţi oameni asociază consumul de carne cu puterea şi energia. În realitate, carnea doar ne stimulează sistemul nervos, în acelaşi fel ca narcoticele.

Cel mai important lucru în alimentaţie este echilibrul ingredientelor: proteine, carbohidraţi, grăsimi, minerale, vitamine şi microelemente. În cazul în care cantităţile sunt echilibrate în mod adecvat (aşa cum sunt în alimentele naturale), organismul nostru foloseşte o mică parte din energie pentru digestie. Cea mai mare parte din energie poate fi folosită pentru îndepărtarea toxinelor şi diverse reparaţii. Toate alimentele artificiale sunt lipsite de echilibrul perfect al ingredientelor. Digestia lor devine o funcţie foarte complexă şi utilizează toată energia din acele produse. În unele cazuri, digestia necesită mai multă energie decât cea conţinută de alimente.

Avem nevoie de cantităţi mari din aceste alimente pentru a îndepărta foamea. Pe de o parte, încercăm să controlăm numărul de mese, iar pe de altă parte, trebuie să controlăm obezitatea. Ne chinuim în mod inutil organismul cu regimuri de slăbire. Regimul se termină, iar obezitatea se instaurează din nou.

Concluzia: niciun regim, dietă sau bucătar nu poate echilibra cantităţile de proteine, grăsimi, carbohidraţi,

vitamine şi microelemente din alimentaţia noastră aşa cum sunt echilibrate de natură în alimentele pe bază de plante.

Nu trebuie să fim toţi vegetarieni

Nu vreau să fiu prost înţeles – nu trebuie să devenim toţi vegetarieni. Nu încerc să vă conving să lăsaţi la o parte toate plăcerile şi binecuvântările lumeşti care fac farmecul vieţii. Putem avea parte de sărbători când ni se permite să mâncăm tot felul de alimente, dar în zilele obişnuite ar trebui să rămânem cu ceea ce este sănătos.

Mâncaţi cu moderaţie, pentru că este una dintre condiţiile de bază ale supravieţuirii noastre.

Boala în farfurie

O comisie a Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii a efectuat unele studii asupra câtorva mănăstiri tibetane. S-a dovedit că acei călugări erau în formă din punct de vedere fizic şi aproape complet sănătoşi. În 60% din cazuri, nu existau probleme dentare, dereglări digestive sau de circulaţie. Dieta lor este foarte modestă. Nu au frigidere sau cuptoare cu gaz; nu mănâncă niciodată carne, zahăr sau orice alt produs rafinat. Principalul lor fel de mâncare conţine turtă de orz, ceai de plante şi apă. Napii, morcovii şi orezul le întregesc alimentaţia în timpul verii.

În mod ironic, în ţări dezvoltate precum SUA, Germania sau Franţa, unde consumul de lapte, carne, produse rafinate, precum şi varietatea alimentelor este mult mai mare, nivelul general de sănătate este scăzut.

În SUA, de exemplu, două familii din trei au fost atinse de cancer, doi oameni din cinci suferă şi mor din cauza bolilor de inimă şi mulţi suferă de diabet. Bolile cronice afectează 19% din populaţie – aproape unul din cinci oameni.

În Germania, 20% din populaţie suferă de diabet, iar 20% din copiii cu vârsta cuprinsă între 8 şi 16 ani au probleme de dezvoltare, atât fizice, cât şi intelectuale. Reumatismul şi inflamarea articulaţiilor afectează 15-17% din populaţie.

În Franţa, 15-20% din populaţie are alergii. Există 450 de mii de copii sub 18 ani cu probleme de auz şi de vedere, iar 1,5 milioane de copii sub şase ani suferă de astm. În toate ţările industrializate, numărul de copii care se nasc cu anumite probleme de sănătate s-a dublat în ultimii 25 de ani. Un vechi proverb tibetan spune: **„Majoritatea oamenilor se îmbolnăvesc din unul din cele două motive: prea multă mâncare sau foame". Se dovedeşte astfel că de multe ori folosim lingura şi furculiţa pentru a ne săpa singuri mormântul.**

Cunoştinţele necesare pentru a ne forma o alimentaţie corectă sunt foarte importante. Nu este suficient să gătim mese gustoase; trebuie să ştim cum să ne hrănim în mod corespunzător trupul.

În capitolul **„Alimentele"**, de la pagina 120, puteţi găsi răspunsuri la întrebări despre combinarea corectă a produselor pentru a vă îmbunătăţi sănătatea.

LIPSA IGIENEI CORPORALE INTERNE

Ai grijă de sănătatea ta la fel de atent şi delicat precum ai grijă de maşina ta

Auzim din copilărie despre igiena corporală externă, dar ştim puţine despre cea internă. Cu toate acestea, starea în care se află organele noastre interne determină în mare parte aspectul nostru exterior.

Fiecare proprietar îşi menţine maşina curată pe dinăuntru şi pe dinafară. Foloseşte ulei şi carburant de cea mai bună calitate. De ce nu avem grijă de sănătatea noastră cu acelaşi simţ al răspunderii? Dacă nu ne curăţăm interiorul maşinii timp de un an, vor fi mult praf şi mizerie. Majoritatea oamenilor nu curăţă niciodată interiorul propriului corp. De obicei, în jurul vârstei de patruzeci de ani, organismul lor devine atât de obosit de otrăvuri, depozite şi bacterii dăunătoare, încât se expune bolilor.

Corpul nostru este construit din celule. Natura ne-a creat în aşa fel încât în fiecare secundă se nasc tot atâtea celule noi pe câte mor. Într-un organism otrăvit în mod constant, sunt mai multe celule bătrâne decât tinere. Acest gen de dezechilibru nesănătos provoacă boli şi degenerarea organismului pe măsură ce îmbătrânim.

Evoluţia a început cu un organism unicelular cu doar două orificii: unul pentru a primi hrana şi altul pentru a elimina resturile. Toate procesele vieţii au loc între aceste două orificii. Dacă procesul de eliminare a resturilor nu funcţionează, celula moare. Este un model simplu şi perfect. Organismul nostru conţine miliarde de celule, dar principiul general este acelaşi: un sistem de eliminare a resturilor nefuncţional provoacă boli şi moarte.

Nu mulţi dintre noi ştiu că intestinul gros al unei persoane conţine 8-15 kg de materie fecală întărită pe care o purtăm după noi toată viaţa.

De obicei, după vârsta de 40 de ani, intestinul gros devine atât de plin de materie fecală, încât aglomerează celelalte organe şi împiedică buna funcţionare a ficatului, rinichilor şi plămânilor. Reprezintă o cauză importantă a multor boli. Să vă explic cum funcţionează.

Toate produsele alimentare sunt împărţite în mod obişnuit în patru categorii:

1. Proteine – carne, peşte, ouă etc.
2. Carbohidraţi – pâine, miere, dulciuri, cartofi etc.
3. Grăsimi – unt, ulei, untură etc.
4. Fructe şi legume, sucuri de fructe.

Digestia majorităţii carbohidraţilor, fructelor şi legumelor începe în gură şi continuă în intestinul subţire. Grăsimile şi proteinele se digeră în stomac.

Ingerarea cărnii şi a cartofilor împreună este destul pentru a provoca probleme digestive. Nu ne gândim că există perioade diferite de digestie pentru categorii diferite de alimente. Cu toate acestea, digestia cartofilor durează o oră; carnea se digeră în trei, până la cinci ore.

O mare parte din energia organismului nostru, care ar putea fi folosită pentru procesele necesare vieţii şi lupta împotriva bolilor, se risipeşte în timpul digestiei şi eliminării resturilor de pe urma unei cine ce conţine categorii de produse alimentare combinate incorect.

Rămăşiţe de alimente nedigerate pătrund în intestinul gros, separat de cele digerate, şi formează straturi de materie fecală stagnantă.

Intestinul nostru gros seamănă cu un vas cu sol fertil sub forma alimentelor digerate. Organismul este ca o plantă. Pereţii intestinului gros sunt căptuşiţi cu rădăcini, ca rădăcinile unei

plante, care absorb substanțele hrănitoare în sânge. Fiecare grup de rădăcini hrănește un anumit organ. Resturile nefolositoare sunt eliminate. Ce se întâmplă cu bucățile nedigerate?

În timpul următoarei mese, o nouă bucată se adaugă celei vechi, apoi o alta. Mâncarea nedigerată se lipește de pereții intestinului gros. Ducem cu noi câteva kilograme din aceste bucăți. Nu e greu de imaginat ce se întâmplă cu alimentele „depozitate" timp de mulți ani la temperaturi de peste 36° C.

Intestinul își duce încă la îndeplinire funcțiile de absorbție sub acest strat de mizerie și furnizează corpului toxinele și substanțele carcinogene produse de procesul de degradare. Evident, acesta nu este un material bun pentru construirea unor celule sănătoase. Toxinele circulă odată cu sângele și ne distrug gradual sănătatea.

Putem trage concluzia, din cele de mai sus, că nu avem niciodată un singur organ bolnav. Întregul nostru organism este bolnav. Unul dintre organe cedează primul, dar tratarea acestuia nu rezolvă problema. Atunci când tratăm o anumită boală, tratăm simptomul local al unei probleme generale mai mari – poluarea întregului corp. Când tratăm o anumită dereglare, principalul vinovat rămâne netratat și este gata de a ataca din nou.

Intestinul otrăvit furnizează încontinuu substanțe toxice întregului organism. Devine sursa unei otrăviri generale. Depozitele de materie fecală stagnantă formează straturi întărite. Imensul sac de resturi împinge organele interne din locul lor, pune presiune asupra diafragmei și o elimină din procesul de respirație, scăzând în mod semnificativ capacitatea plămânilor noștri. Ficatul este împins de la locul lui; rinichii sunt sub presiune; intestinul subțire nu are suficient spațiu pentru mișcările sale; bărbații constată că sistemul lor uro-genital este aglomerat. Partea inferioară a rectului se află sub cea mai mare presiune; venele suprasolicitate se dilată și formează cheaguri de sânge. Un intestin gros otrăvit poate provoca nenumărate probleme, iar diagnosticul bolilor este

imprevizibil. În cazul cel mai rău, trecerea resturilor prin intestinul gros este complet blocată, iar organismul moare otrăvit de propriile toxine.

Auto-intoxicarea

Auto-otrăvirea (auto-intoxicarea) este duşmanul cel mai periculos pentru sănătatea noastră. Este cauza multor boli, pentru că toate acestea încep din sângele otrăvit.

Doctori şi vindecători din Egiptul antic şi Tibet cunoşteau de mult principiul fundamental: **pentru a fi sănătoşi, trebuie să ne menţinem intestinele în perfectă stare de funcţionare.**

„Multe boli intră în organismul nostru prin gură", spunea Hipocrate. Ca de obicei, avea dreptate.

Avem tendinţa de a mânca multe produse gătite şi pe bază de făină combinate cu unt şi zahăr, împreună cu proteine (carne, mezeluri, brânză, lactate, ouă). Din cauză că sistemul nostru digestiv nu este capabil să proceseze complet mesele ce conţin o mare varietate de alimente amestecate, pereţii intestinului gros se căptuşesc cu bucăţi de mâncare nedigerată. Mediul intestinului gros este umed şi cald. Rămăşiţele alimentelor nedigerate devin o masă plină de bacterii dăunătoare; acestea produc toxine – produse secundare otrăvitoare ale propriului lor metabolism. Pereţii intestinului absorb aceste toxine, care circulă odată cu sângele şi ne otrăvesc organismul pe zi ce trece.

După cum putem vedea, excesele de mâncare şi combinaţia incorectă de alimente pot provoca mult rău tractului nostru gastrointestinal.

> *Coloritul neobişnuit al limbii, respiraţia urât mirositoare, durerile bruşte de cap, ameţelile, apatia, starea de somnolenţă, greutatea în abdomenul inferior şi balonarea pot fi toate rezultatul autointoxicării cauzate de constipaţie.*

Absența scaunelor pentru mai mult de 24 de ore este un caz evident de constipație și este clar nevoie de un remediu.

Nu este niciun secret că 60% din oameni suferă de constipație cronică. Să subliniem principalele motive pentru această stare nesănătoasă a intestinelor majorității populației.

1. **Consumul de alimente bogate în calorii și mici ca volum.** De multe ori ne alinăm foamea cu un sandviș urmat de un suc, cafea sau ceai. Datorită volumului mic, sandvișul produce puțină materie fecală în intestinul gros și nu creează suficientă presiune asupra acestuia pentru a produce defecația. S-ar putea să nu simțim nevoia de a avea scaun pentru câteva zile.
2. **Consumul de alimente în exces.** Se știe de mult timp că oamenii mănâncă de trei până la cinci ori mai multă mâncare decât are nevoie organismul. Atunci când mâncăm prea mult, nu se absoarbe toată mâncarea și o parte din aceasta începe să putrezească. Intestinele noastre devin un câmp de bătălie între bacteriile pozitive și cele care provoacă boli. Eliminarea resturilor are loc abia când această bătălie se termină.
3. **Consumul cafelei și al produselor pe bază de făină** (pâine, produse de patiserie etc.) **în cantități mari**, fără a fi însoțite de produse bogate în fibre pentru ca intestinul nostru să funcționeze.

Sângele este viață

Organismul nostru este alcătuit din celule, celulele formează țesuturi, iar țesuturile alcătuiesc organe. Organele sunt părți ale sistemelor de organe (nervos, osos etc.), iar toate sistemele sunt strâns interconectate. Celulele primesc elemente nutritive din sânge. Sângele susține viața atât timp cât este saturat cu energie,

microelemente, hormoni şi vitamine. Numai sângele fără toxine poate construi celule sănătoase, oase, piele, păr şi dinţi.

Sângele poluat cu toxine din cauza constipaţiei frecvente devine o sursă de auto-otrăvire.

Potrivit unor statistici, în nouă cazuri din zece, femeile cu cancer la sân au funcţii intestinale vizibil mai lente. Dacă ar fi beneficiat de proceduri preventive (curăţarea intestinului gros) cu 10-15 ani înainte, probabil că nu ar fi suferit de cancer la sân sau orice altă formă de cancer.

Microflora intestinului gros

Există peste 500 de tipuri de bacterii în intestinul nostru.

Într-un intestin sănătos, aceste bacterii desăvârşesc digestia mâncării şi distrug alte bacterii, provocatoare de boli. De asemenea, produc vitamine, hormoni, enzime şi aminoacizi esenţiali.

Ingestia unor cantităţi mari de proteine animale declanşează procese de putrefacţie în intestinul nostru gros, din care rezultă metan. Acest gaz otrăvitor distruge bacteriile care produc vitamina B şi previn apariţia celulelor canceroase. După cum putem observa, absenţa unui singur tip de bacterii poate provoca nenumărate complicaţii asupra sănătăţii noastre.

Intestinul gros şi sănătatea noastră

Natura ne-a înzestrat cu un sistem imunitar robust. Intestinul gros este o parte importantă a acestuia. Fiecare segment al intestinului stimulează un anumit organ. Dacă intestinul gros e sănătos, nicio boală nu ne poate ameninţa. Cu toate acestea, dacă există depuneri dăunătoare în intestinul nostru sau microflora este

dezechilibrată, sănătatea noastră e în pericol. În imagine putem vedea posibilele boli provocate de depunerile din intestinul gros.

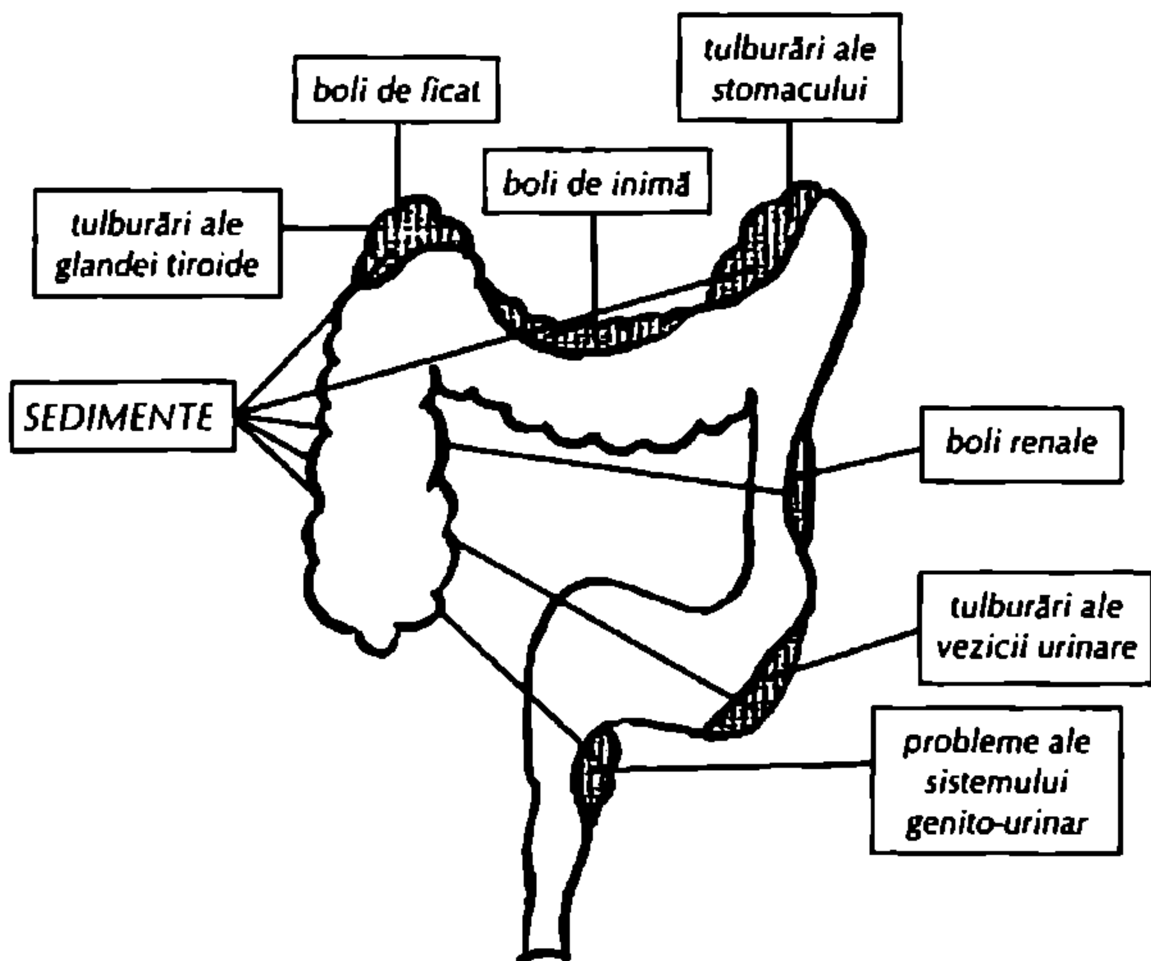


Figura 1. Boli provocate de depunerile dăunătoare în intestinul gros.

Iată câteva simptome externe ale unui intestin gros nesănătos:

1. balonare, constipaţie, gaze
2. pete negre pe dinţi
3. coloraţie gri, albă sau gălbuie a limbii
4. negi şi pistrui pe piele.

Cele şapte sisteme de curăţare a organismului

Există şapte sisteme responsabile pentru curăţarea mucusului şi altor reziduuri din organismul nostru. Acestea sunt:

1. intestinul gros
2. ficatul
3. rinichii
4. ţesutul adipos
5. muşchii şi tendoanele
6. nasul, urechile şi ochii
7. plămânii şi pielea

Atunci când unul dintre aceste sisteme nu îşi poate duce la îndeplinire funcţia, un altul îi ia locul. De exemplu, dacă intestinul gros şi ficatul nu pot îndeplini funcţia de curăţare, sistemul conectat la nas, ochi, piele şi plămâni o preia. Astfel rezultă urticarii, eczeme, alergii, rinoree, eliminarea din când în când prin tuse a sputei din plămâni şi secreţii ale ochilor.

În astfel de cazuri, oamenii folosesc picături de nas, îşi pun comprese la ochi şi se dau cu soluţii farmaceutice pe piele. Toate aceste măsuri nu fac decât să elimine simptomele. Tratamentul este de obicei lung, scump şi ineficient.

„Fiecare boală are cauza sa, iar cauza nu poate fi îndepărtată prin medicaţie."

Hipocrate

Medicaţia sau spitalizarea nu ne poate vindeca de obiceiurile proaste care determină contaminarea organismului nostru.

Dacă examinăm cu atenţie sistemele interne de curăţare, ne putem da seama că, în majoritatea cazurilor, acestea sunt în stare foarte gravă:

- Intestinul gros este atât de contaminat încât sângele absoarbe din el mai multe reziduuri decât substanţe folositoare.

- Ficatul şi vezica biliară sunt atât de pline de pietre, colesterol şi bilă verde închis, încât procesul de filtrare a toxinelor din sânge este blocat.
- Rinichii nu îşi pot îndeplini funcţia din cauză că sunt plini de pietre şi nisip.
- Depozitele de sare pe oase şi încheieturi produc durere la fiecare mişcare a gâtului, braţelor sau genunchilor. Încheieturile scârţâie când îşi reiau poziţia normală.

Cum putem avea pretenţia de a ne simţi sănătoşi cu un grad atât de ridicat de contaminare internă a organismului?

Capacitatea de autocurăţare a organismului depinde de nivelul de contaminare.

Nivelurile de contaminare internă a organismului

- Primul – senzaţia constantă de oboseală, în ciuda aspectului sănătos al corpului
- Al doilea – dureri de cap şi de oase
- Al treilea – multiple tipuri de alergii
- Al patrulea – chisturi, noduli, pietre şi obezitate
- Al cincilea – organe interne, oase şi încheieturi deformate
- Al şaselea – boli ale sistemului nervos
- Al şaptelea – degenerarea celulelor şi organelor, care poate conduce la cancer.

Puteţi determina nivelul de contaminare internă a organismului prin urmărirea simptomelor. Dacă observaţi simptome de nivelul doi sau trei, nu mai aveţi mult timp de pierdut – începeţi procedura de curăţare completă a organismului imediat.

Ne putem mândri cu felul nostru de a fi?

Dacă ne-am dori să trăim după legile naturii, am folosi binecuvântarea luminii soarelui, a aerului, a apei şi a pământului. Ne-am obişnuit cu alimentele procesate, care trebuie să fie dulci,

gustoase, coapte şi calde. De aceea organismul nostru nu poate trăi şi funcţiona la potenţialul său maxim.

Niciun medicament nu va putea să ne vindece atunci când sângele ne este contaminat cu otrăvuri. Bolile produc deteriorarea permanentă a sănătăţii noastre, inima slăbeşte, iar creierul moare. Avem două opţiuni: acceptăm boala şi ne aşteptăm la o moarte prematură sau ne curăţăm organismul de „gunoaie" şi adoptăm un stil de viaţă sănătos.

În partea a VI-a, „Curăţarea completă a corpului", puteţi găsi metoda care vi se potriveşte cel mai bine pentru a vă menţine tractul gastrointestinal în stare bună şi puteţi alege o terapie pentru îndepărtarea toxinelor şi altor depozite dăunătoare acumulate în organism de-a lungul anilor.

ÎNCAPACITATEA DE A TRĂI O VIAȚĂ FERICITĂ

Este important să înțelegem că dereglările organismului nu au doar cauze fizice, ci și psihice.

Felul nostru de a gândi are puterea de a influența ceea ce se întâmplă cu noi și ne determină aspectele bune sau rele ale vieții. Ascultă-ți propriile cuvinte. Dacă observi că exprimi în mod repetat același gând, câteva zile la rând, acesta a devenit modelul tău mental.

> *Cu toții trăim conform gândurilor noastre – ele ne dirijează acțiunile. Dacă acestea sunt pline de furie, frică, durere, tristețe și răzbunare, ce fel de acțiuni pot determina? Dacă gândurile noastre sunt pozitive, ne putem aștepta de obicei la ce e mai bun în viață, pe când gândurile negative pot aduce cu sine doar dificultăți și ratare.*

Se pare că felul nostru de a gândi nu determină doar succesele și ratările, dar ne influențează în mod vital sănătatea. De exemplu, mulți oameni suferă de dureri de cap, de gât și de spate. Care ar putea fi cauza acestor dureri? Gâtul poate fi asociat mental cu flexibilitatea. În gândurile și acțiunile noastre, flexibilitatea înseamnă capacitatea de a aborda o problemă din puncte de vedere diferite și de a găsi o soluție în mod creativ. Oamenii încăpățânați, incapabili de compromis, care nu pot vedea problema din punctul de vedere al celuilalt vor suferi de dureri de cap, de gât și de spate până când vor învăța să trateze opinia celorlalți cu mai multă compasiune și înțelegere. Dacă obișnuim să criticăm totul, vom suferi de dureri articulare și musculare. Atunci când furia și ura ne domină gândurile, organismul se „mistuie" și este supus infecțiilor. Dacă persistăm asupra unei nedreptăți de care am suferit cu mult timp în urmă, aceasta ne consumă organismul

şi duce într-un final la apariţia celulelor canceroase şi apoi a cancerului.

> *Ar trebui să încercăm să eliminăm gândurile negative şi stereotipurile cât mai repede posibil pentru a câştiga nu numai sănătatea psihică, ci şi pe cea fizică.*

Este o artă greu de stăpânit şi cu toţii trebuie să o învăţăm singuri.

PARTEA A II-A

Coloana vertebrală sănătoasă: temelia unui organism sănătos

Majoritatea oamenilor au coloana vertebrală atât de deformată, încât corectarea dereglărilor necesită mult timp şi multă răbdare. Durerea nu trece atât de repede pe cât ne-am dori.

Cu toate acestea, totul poate fi corectat.

Trebuie să ne facem obiceiul de a ne îngriji de sănătatea noastră şi să înţelegem că suntem singurii responsabili de propriul corp. Pentru a ne menţine coloana vertebrală puternică şi sănătoasă, este necesar să dormim pe o saltea şi pe o pernă tari şi să urmăm un program zilnic de exerciţii.

De ce este sănătos dormitul pe o saltea tare?

Circa o treime din viaţă ne-o petrecem dormind. Când dormim, muşchii ni se relaxează şi organismul ni se întinde. Toate mişcările pe care le facem sunt diferite de cele pe care le facem atunci când suntem treji. Mişcările în somn necesită mai puţină energie – somnul este cea mai bună perioadă pentru reabilitarea coloanei vertebrale.

Este bine ca salteaua pe care dormim să fie cât se poate de tare fără a ne deranja somnul. Ar trebui să dormim într-o poziţie dreaptă, pe spate, cu braţele alungite de-a lungul corpului şi cu picioarele relaxate. În această poziţie, greutatea este distribuită în mod egal, muşchii sunt foarte relaxaţi, iar orice dislocare a vertebrelor, care s-ar fi putut întâmpla pe parcursul zilei, este uşor corectată.

În această poziţie, inima poate funcţiona fără presiune, pompând sângele cu uşurinţă, iar circulaţia este bună. O circulaţie bună uşurează munca ficatului de detoxifiere a organismului.

Un ficat care funcționează bine înseamnă un metabolism mai bun. În acest mod putem slăbi între trei și cinci kilograme și putem scăpa de multe probleme de sănătate după doar două luni de dormit pe o saltea tare.

După primele câteva zile de somn pe o saltea tare vom resimți dureri de spate și mușchi. În momentul în care dislocările vertebrale vor fi corectate (10-14 zile), durerile vor dispărea.

De ce este dăunător dormitul pe o saltea moale?

Ficatul este laboratorul chimic al organismului. Sute de reacții chimice, cunoscute sub numele de metabolism, depind de buna funcționare a acestui laborator.

Știința ne arată că până și spațiul dintre vertebrele toracice, începând de la cea de-a treia până la a douăsprezecea, permite funcționarea eficientă a ficatului. Oamenii care dorm pe saltele moi au întotdeauna acele vertebre curbate, lucru care înrăutățește semnificativ funcționarea ficatului.

Calitatea (duritatea) saltelei influențează decisiv condiția coloanei vertebrale și, indirect, starea noastră generală de sănătate.



Figura 2. Vertebrele sunt corect poziționate pe o saltea tare și o pernă mică.



Figura 3. Coloana vertebrală se îndoaie şi se deformează atunci când dormim pe o saltea moale şi o pernă înaltă.

Figura de mai sus arată felul în care o saltea tare influenţează coloana vertebrală. Merită să acordăm puţină importanţă locului în care ne petrecem o mare parte din viaţă. Patul ar trebui să contribuie la starea noastră de sănătate, nu să producă încordare şi daune.

De ce este perna tare benefică sănătăţii?

Perna pe care dormim trebuie să fie tare, mică şi joasă. Cei care pot dormi fără pernă ar trebui să-şi pună sub gât un prosop rulat. Perna tare ajută la menţinerea în bună stare a septului nazal.

> *Septul nazal este responsabil pentru echilibrul fiziologic în funcţionarea tuturor organelor. Respiraţia uşoară prin ambele părţi ale nasului este foarte importantă pentru funcţionarea corectă a organismului. Pe lângă acest aspect, aerul este încălzit, curăţat şi dezinfectat când trece prin nas.*

Când dormim pe perne moi, mari şi înalte, coloana vertebrală se îndoaie, astfel încât respiraţia prin nas devine dificilă şi începem să respirăm pe gură. Acest lucru este periculos pentru sănătate, pentru că tot felul de germeni pot pătrunde astfel în căile respiratorii.

Răcelile frecvente, bolile de gât şi bronşitele sunt efectele dormitului pe perne înalte şi moi.

Operaţia coloanei vertebrale ar trebui să fie ultima soluţie

Oamenii bolnavi consideră că operaţia este panaceul tuturor problemelor. În SUA au loc, anual, circa 200.000 de intervenţii corective pentru durerile lombare. Jumătate dintre acestea nu produc nicio îmbunătăţire a situaţiei şi, de altfel, nu sunt necesare de la bun început.

De obicei, discul vătămat este îndepărtat prin operaţie. Acest lucru ar putea însă cauza necesitatea unei alte intervenţii, cu îndepărtarea unui alt disc, având ca rezultat un segment spinal imobil. O astfel de operaţie duce la îndepărtarea cauzei imediate a presiunii asupra structurii nervoase, dar nu şi la îndepărtarea cauzei originale a vătămării discului. Operaţia ar trebui să fie ultima soluţie luată în considerare atunci când metodele preventive devin ineficiente.

Ne „câştigăm" buna condiţie a coloanei vertebrale pe parcursul întregii vieţi. Dacă obişnuim să ne neglijăm şira spinării, ne putem aştepta ca, mai devreme sau mai târziu, să ne confruntăm cu dureri greu de suportat. Atunci vom găsi timp, chiar foarte mult timp, pentru terapie. Nu este mai bine să petrecem ceva timp şi efort pentru a preveni problema?

Prevenţia este cea mai bună strategie pentru evitarea problemelor de coloană

1. Trebuie să ne controlăm modul în care mergem, stăm în picioare sau jos – în poziţie dreaptă, cu abdomenul tras, cu spatele drept şi capul uşor ridicat.
2. Nu trebuie să stăm niciodată picior peste picior, pentru că două mari artere se află chiar sub genunchi. Presiunea asupra lor afectează circulaţia sanguină, ceea ce cu timpul provoacă dureri de spate şi de coloană, varice şi probleme ale vaselor sanguine din membrele inferioare.
3. Când ridicăm ceva, nu trebuie să ţinem genunchii drepţi. Îndoirea acestora reduce presiunea asupra coloanei.
4. Muşchii abdominali puternici reduc presiunea asupra coloanei cu 20%.
5. Atunci când cărăm obiecte grele (de exemplu cumpărăturile), este bine să distribuim greutatea în mod egal pe ambii umeri.

Propun două seturi de exerciţii pentru menţinerea unei posturi bune şi pentru a elimina durerile de coloană. Nu solicită mult timp sau efort şi aduc rezultate excelente.

Setul de exerciţii nr. 1

- Când te trezeşti, întinde-te de câteva ori.
- Stând culcat pe spate, împinge cu putere perna cu ceafa timp de cinci secunde şi apoi odihneşte-te cinci secunde. Repetă exerciţiul de şase ori.
- Pune-ţi perna pe piept şi „îmbrăţişeaz-o" cinci secunde – odihneşte-te cinci secunde. Repetă exerciţiul de şase ori.
- Pune-ţi perna între genunchi şi strânge-o tare cinci secunde – odihneşte-te cinci secunde. Repetă de şase ori.
- Ridică-ţi genunchii în unghi de 45 de grade – menţine timp de cinci secunde şi odihneşte-te cinci secunde. Repetă de şase ori.

- Trage degetele de la un picior cu degetele celuilalt picior către tine, alternativ, de şase ori pentru fiecare picior.
- Exerciţiile făcute în pat solicită foarte puţin inima, astfel că pot fi efectuate de oricine – copii, adulţi şi oameni în vârstă.

Setul de exerciţii nr. 2

Acest set de exerciţii corectează acţiunea muşchilor, nervilor, organelor intere şi vaselor sanguine; reglează funcţionarea sistemelor nervos şi digestiv şi influenţează pozitiv capacităţile mentale. Îl recomand oamenilor cu un mod de viaţă activ şi celor care muncesc foarte mult.

1. Stând pe un scaun, cu picioarele uşor înainte şi mâinile pe genunchi, ridică şi odihneşte braţele de zece ori.
2. În aceeaşi poziţie, întoarce capul, alternativ, la stânga şi la dreapta de zece ori în fiecare sens.
3. Mişcă-ţi capul înainte şi înapoi – de zece ori pentru fiecare sens.
4. Cu braţele întinse înainte în plan orizontal, întoarce capul, alternativ, de cinci ori în fiecare sens.
5. Ridică braţele în unghi de 90 de grade, împinge-le în spate, iar în acelaşi timp deplasează bărbia înainte şi în sus. Repetă de zece ori.

PARTEA A III-A

Obezitatea – inamicul numărul unu

Am primit astăzi, iarăşi, un teanc de scrisori din partea cititorilor. Sunt recunoscător pentru răspunsul pozitiv pe care îl primesc în legătură cu munca mea şi cu mărturiile unor terapii de succes bazate pe sfaturile mele.

Aş dori să îmi cer scuze pentru că nu am răspuns individual fiecărei scrisori. Sunt multe motive pentru care nu am făcut acest lucru, principalul fiind, simplu, lipsa timpului. Multe răspunsuri pot fi regăsite în cărţile mele. Vă rog să le citiţi cu atenţia cuvenită şi să înţelegeţi conceptele. Această carte răspunde unor scrisori (vezi „Întrebări şi răspunsuri", pagina 181). Vă rog să acordaţi atenţie scrisorii ce urmează, deoarece tratează o problemă care îi preocupă pe mulţi oameni.

> *M-am luptat cu obezitatea toată viaţa. Tot ce am încercat – regimuri de slăbire, post şi formule de slăbit – s-a dovedit ineficient. Nu mănânc mult şi nu înţeleg de unde vine grăsimea. Trebuie să fie ceva în neregulă cu metabolismul meu. Vă rog să-mi spuneţi dacă ştiţi un regim miraculos. Este foarte important pentru mine.*
>
> ***Henryka M.***

Ar putea să te facă să te simţi mai bine faptul că nu eşti singură în această situaţie – 70% din populaţia Pământului este supraponderală. Acest lucru nu înseamnă că te încurajez să renunţi. Să analizăm unele dintre cauzele obezităţii la omul modern. Poate această analiză va da un răspuns problemelor tale şi ale altor oameni ca tine.

Ar putea părea foarte surprinzător pentru mulţi oameni faptul că există o legătură între obezitate şi starea coloanei vertebrale. Închipuie-ţi că eşti împovărat continuu, în fiecare moment din zi şi noapte, cu un surplus de greutate de 20 de kilograme. Ar afecta acest lucru coloana?

Bazându-mă pe mulţi ani de studiu al obezităţii, am tras personal concluzia că există o legătură strânsă între obezitate şi starea proastă a coloanei vertebrale.

Coloana vertebrală ne controlează metabolismul

Cele treizeci şi trei de vertebre ale coloanei, pe lângă faptul că ne menţin organismul în poziţie verticală, au şi alte funcţii importante. Ştim cu toţii că acestea asigură, de asemenea, susţinerea măduvei spinării şi a căilor nervoase ce dictează funcţionarea organelor interne. Vertebrele lombare prezintă un interes deosebit pentru noi, deoarece conţin secţiunea de măduvă responsabilă pentru reglarea metabolismului.

Cu alte cuvinte, dacă măduva lombară este degenerată (patologică), precum dislocarea vertebrelor, avem tendinţa de a creşte sau scădea rapid în greutate. Se explică astfel în mod simplu de ce unii oameni care nu mănâncă mult se îngraşă, în timp ce alţii slăbesc, deşi mănâncă mai mult decât ar trebui. Ambele categorii prezintă schimbări patologice ale vertebrelor lombare.

Greutatea anormală este provocată de degenerarea vertebrelor lombare care interferează cu transmiterea impulsurilor nervoase către organele interne, care perturbă funcţionarea lor la parametri normali. Acest fenomen este descris în mod obişnuit ca dereglări de metabolism. Procesul de fluctuaţie a greutăţii este mai dramatic în cazuri mai severe de degenerare a măduvei lombare.

Vă veţi întreba: „Cum se poate corecta o coloană deteriorată?" Propun să explorăm mai întâi şi celelalte cauze ale greutăţii anormale şi să prezint etapele corective mai târziu.

Cauzele directe ale obezităţii (dereglări hormonale, procesarea neadecvată a grăsimilor şi carbohidraţilor) îşi au deseori originea în deteriorarea măduvei lombare. De aceea, niciun regim de slăbire nu poate opri pe termen lung scăderea sau creşterea în

greutate anormală. Dietele sărace în calorii, limitarea numărului de mese sau formulele de slăbit nu îndepărtează cauzele greutăţii anormale – nu fac decât să combată simptomele.

Doresc să fac câteva afirmaţii despre regimurile de slăbire. Susţinerea unor astfel de regimuri pentru perioade îndelungate de timp este foarte periculoasă pentru sistemul circulator. Organismul nostru construieşte aproximativ 10.000 de metri de vase sanguine pentru a deservi un kilogram de ţesut adipos. Dacă greutatea fluctuează în mod frecvent (din cauza regimurilor), se exercită o presiune constantă asupra sistemului circulator, rezultatul fiind deteriorarea gravă a vaselor şi a venelor. Majoritatea oamenilor care experimentează constant diferite regimuri de slăbire au vene umflate în mod vizibil (mai ales la picioare) sau vase de sânge sparte sub piele.

În concluzie, limitarea aportului de hrană poate conduce la reducerea greutăţii pentru o perioadă, dar, cu siguranţă, poate conduce la deteriorarea stării generale de sănătate, anemie, stări depresive şi, mai grav, deteriorarea sistemului circulator.

De ce sunt ineficiente programele de slăbire?

Majoritatea celor care se luptă cu obezitatea aleg una dintre următoarele trei metode:

1. Formulele de slăbire
2. Dietele hipocalorice
3. Exerciţiile fizice

Să analizăm fiecare dintre aceste metode.

1. **Formulele de slăbire.** Diverse formule farmaceutice de reducere a greutăţii au devenit în ultimul timp foarte populare. Acestea produc doar efecte temporare de reducere a greutăţii. În majoritatea cazurilor, efectele pozitive dispar la două sau trei luni de la finalizarea regimului. Ceea ce rămâne este o deteriorare de

nedescris a organismului, în special a ficatului, stomacului, pancreasului şi sistemului circulator. Formulele produc deshidratarea corpului, schimbă compoziţia sângelui, făcându-l mai gros, cresc aciditatea organismului (dăunători) etc. – efectele negative nu sunt în totalitate previzibile. Aceste terapii se bazează pe formule artificiale, făcute să acţioneze fără nicio implicare psihologică din partea pacientului. Individualitatea noastră merită mai multă apreciere – corpurile noastre sunt diferite unul de celălalt şi fiecare are trăsăturile sale unice.

De aceea, fiecare dintre noi trebuie să găsească o metodă individuală de a ne menţine sănătatea trupului; o metodă bazată pe fiziologia unică a corpului nostru, nu pe formule vândute în masă. Procesul de pierdere a greutăţii în exces ar trebui să fie direcţionat de propria noastră minte. Vrem să scăpăm de greutatea în plus pentru ne îmbunătăţi sănătatea, nu pentru a deschide calea bolilor.

2. **Dietele hipocalorice.** După cum ştim, apa este baza ţesutului adipos ce se acumulează în corp. Orice regim sau formulă de slăbire declanşează mecanismele de apărare a corpului: atunci când nu primeşte suficientă hrană, trebuie să folosească din propria grăsime ca sursă de energie pentru îndeplinirea diferitelor procese fiziologice. Apa este un produs secundar al procesării grăsimilor şi este eliminată de organism. În loc de slăbire, organismul nostru începe să semene cu un fruct uscat. Apar riduri pe faţă şi pe corp; muşchii slăbesc; suferim de dureri de cap, de ficat şi de stomac. În final, senzaţia constantă de foame şi de slăbiciune ne forţează să oprim regimul. Ţesutul adipos acţionează ca un burete gata să absoarbă apa. Întoarcerea la obezitate se poate întâmpla foarte rapid.

3. **Exerciţiile fizice.** Cu un organism nepregătit pentru un asemenea efort, exerciţiile aerobice, joggingul etc. pot provoca grave probleme de sănătate. Acest lucru se întâmplă deoarece

exercițiile fizice intense intensifică circulația sângelui și încălzesc corpul. Depozitele dăunătoare acumulate în organism în locuri precum intestinele și vasele de sânge (oamenii obezi au în general asemenea depozite în cantități mari) devin mai acide, iar cantitatea de substanțe toxice crește. Transpirația abundentă elimină o parte dintre acestea, dar sângele absoarbe grosul și le transportă prin organism, cauzând auto-intoxicare. Starea generală de sănătate se deteriorează, cu dureri acute de cap și depresie ca prime simptome. În special oamenii peste treizeci de ani nu ar trebui să încerce să slăbească prin exerciții fizice intense.

Oamenii obezi care încearcă să slăbească printr-una dintre metodele menționate mai sus fac două greșeli fundamentale:

1. Regimurile pe o anumită perioadă de timp de-a lungul cărora se consumă doar alimente cu un conținut caloric scăzut. (De fapt, cuvântul „dietă" înseamnă „stil de viață" în limba greacă, nu „perioadă de timp".)
2. Încercarea de a slăbi foarte mult într-o perioadă scurtă de timp.

O zicală din Răsărit spune: „Un copil nu se poate naște într-o lună punând nouă femei însărcinate laolaltă". Pentru a aplica acest adevăr discuției noastre, nu există nicio cale rapidă – dacă timp de câțiva ani am acumulat în greutate, atunci ne va lua timp (două sau trei luni) pentru a schimba acest proces și a începe să slăbim.

Unul dintre principiile fundamentale ale naturii spune că nimic nu dispare fără urmă și nimic nu apare din nimic.

Acest principiu conține cea mai importantă lecție pentru un obez – mănâncă mai puțin.

Iată câteva sfaturi în această privință:

- Folosește farfurii mai mici – jumătate față de cele pe care le folosești acum.

- Învaţă să mănânci încet. Scrie pe o bucată de hârtie „Mănâncă încet, mestecă fiecare înghiţitură de 50 de ori" şi pune acest memento în mai multe locuri în care îţi va atrage atenţia – pe masă, pe oglindă, pe frigider, în baie etc.

Să încercăm să înţelegem ce este obezitatea. O asociem cu o formă dezagreabilă a corpului, dar e, în primul rând, o boală ce implică multe disfuncţionalităţi ale proceselor fiziologice care au loc în organism. Ca orice altă boală, obezitatea necesită un tratament lung şi chinuitor. Dacă este neglijată, poate cauza degradarea permanentă a sănătăţii. Obezitatea afectează toate grupele de vârstă, tineri şi bătrâni. Pentru a ne lupta cu o boală, trebuie să-i cunoaştem cauzele. În cazul obezităţii, cauzele sunt obiceiurile şi dependenţele noastre proaste.

Stai gol în faţa oglinzii, uită-te bine la organismul tău şi observă tot excesul de grăsime pe care îl duci cu tine. Nu întoarce capul; priveşte efectele lăcomiei şi ale lipsei de voinţă asupra corpului tău. Ceea ce vezi te va motiva să acţionezi.

Obiceiurile proaste ce conduc la obezitate

Victor Hugo spunea că oamenii nu pot dobândi ceva ce nu înţeleg. Pentru a aplica această regulă în cazul obezităţii, nu putem slăbi fără să înţelegem ce cauzează obezitatea.

Vă rog să daţi atenţie următoarei liste de obiceiuri proaste, care sunt în mare măsură responsabile pentru obezitatea oamenilor, şi încercaţi să le eliminaţi din viaţa cotidiană.

Veţi fi plăcut surprinşi de rezultate. Numai numele vă va mai aduce aminte de persoana obeză care eraţi.

1. ***Obiceiul de a mânca repede fără a mesteca bine mâncarea*** este cauza unei digestii slabe şi a formării straturilor de grăsime

în corp. Mestecă fiecare îmbucătură de cincizeci de ori – mestecatul nu este o activitate foarte dificilă.

2. ***Băutul lichidelor în timpul mesei*** cauzează disfuncția sistemului digestiv și hormonal. Atunci când bei în timpul mesei, apa te îngrașă. Bea cu cel puțin douăzeci de minute înainte de masă și o oră sau o oră și jumătate după masă.
3. ***Consumul de alimente dulci coapte în cuptor*** duce la blocarea cu amidon a pereților absorbanți ai tractului digestiv și contribuie la producerea de mucus în exces. Mai mult decât atât, dulciurile duc la creșterea în greutate. Este mai bine să te tratezi cu fructe uscate, semințe (de floarea-soarelui sau dovleac) și o cantitate moderată de nuci.
4. ***Obiceiul de a mânca ceva frecvent sau mestecatul continuu*** pune prea mult stres asupra anumitor sisteme din organism și le reține de la alte activități importante. De îndată ce introducem ceva în gură, limba (acționând ca un organ gustativ) transmite instantaneu un semnal creierului și multe mecanisme sunt imediat declanșate. Printre acestea, în caz că ar putea fi nevoie, este și mecanismul de apărare a organismului (limba nu transmite informații complete despre ce a pătruns în gură). Leucocitele trebuie să-și părăsească sarcina de a curăța și vindeca organismul și se strâng rapid în jurul stomacului, unde este așteptat conținutul din gură. Atunci când se stabilește că nu există niciun pericol, leucocitele se întorc la treaba pe care au abandonat-o. Dacă apare o altă porție de mâncare puțin mai târziu, procesul se repetă. Ca rezultat al acestei suprasolicitări constante, leucocitele nu-și mai îndeplinesc cum trebuie sarcina de a apăra organismul. De aceea primii oameni care se îmbolnăvesc în cazul unei epidemii de gripă, de exemplu, sunt cei care obișnuiesc să mănânce câte ceva tot timpul. O altă problemă cauzată de mâncatul constant este slăbirea enzimelor digestive produse de organismul nostru. Enzime mai slabe înseamnă o digestie incompletă și

producția de grăsimi în loc de apă și dioxid de carbon (apropo, guma de mestecat are același efect negativ).

5. ***Combinarea incorectă a alimentelor*** duce la o digestie dificilă, precum și la slăbirea mecanismelor de digestie, deoarece fiecare aliment are nevoie de un anumit tip de enzime digestive. Din cauza combinării incorecte, anumite alimente ajung să putrezească, în timp ce altele sunt transformate în grăsime.
6. ***Culcatul după masă*** activează mecanismele care funcționează în mod normal în timpul somnului și îndepărtează atenția de la digestie. Mâncarea nedigerată este transformată în grăsime. Dacă se poate, după masă, încearcă să faci un timp exercițiul de a merge pe călcâie, pentru a crește aportul de sânge în stomac și a îmbunătăți digestia.
7. ***Stilul de viață sedentar*** nu folosește multă energie, iar organismul nu are ocazia de a utiliza depozitele de grăsime. Este bine să facem cel puțin o mie de mișcări energice în timpul unei zile pentru a crește energia consumată.
8. ***Obiceiul de a mânca în timp ce te uiți la televizor*** ne răpește intimitatea meselor. Dieteticienii din Antichitate spuneau că trebuie să fii „mut și surd" la masă. Dacă mănânci în timp ce te uiți la televizor, creierul se încurcă – trebuie să proceseze informația de pe ecran și să administreze procesul de digestie în același timp. Acest lucru interferează cu digestia și provoacă mâncatul peste măsură.
9. ***Mâncatul în stare de nervozitate*** este un alt obicei prost care ne face să uităm moderația. Nu mânca niciodată când ești într-o stare de tensiune! Ficatul este primul care reacționează în condiții de stres, iar căile biliare se îngustează. Bila nu ajunge în intestinul subțire, iar mâncarea rămâne nedigerată.
10. ***Mâncatul înainte de culcare sau în timpul nopții*** este dăunător, deoarece în timpul somnului toate procesele din organism sunt îndreptate către reconstrucția celulelor și întinerirea întregului organism. Organele digestive nu au energia suficientă

pentru a procesa corect alimentele în timpul nopții. Mâncatul noaptea nu ne dă decât grăsime, pietre la ficat și la rinichi.

11. ***Obiceiul de a mânca cu precădere produse alimentare*** rafinate și gătite duce la deficiența în vitamine și microelemente naturale; acestea nu au valoare nutrițională. Chiar dacă mâncăm cantități mari, continuăm să ne simțim înfometați și să dorim să mâncăm mai mult. În acest fel, ajungem să mâncăm de la cinci până la zece ori mai mult decât ar trebui.

Acum înțelegem cauza obezității.

Atunci când pierdem capacitatea de a procesa și absorbi mâncarea, organismul nostru începe să depoziteze grăsime în jurul șoldurilor, coapselor, burții, gâtului etc. Cauzele psihologice sunt mai complicate. Cel mai important este să înțelegem că obezitatea e o boală și nu avem nicio scuză pentru a o tolera.

Cum slăbim?

Atunci când cauza obezității este îndepărtată, creșterea în greutate va înceta. Apoi tot mai trebuie să scapi de excesul de greutate deja acumulat. Este nevoie de patru etape:

1. Corectarea alinierii vertebrelor lombare.
2. Creșterea graduală și sistematică a activității fizice.
3. Susținerea unor programe de curățare internă și postul regulat.
4. Combinarea corectă a alimentelor, potrivit Tabelului 2 (pagina 122).

1. Corectarea alinierii vertebrelor lombare

Există numeroase metode de aliniere a vertebrelor lombare. Deseori sunt mai ușor de făcut decât de descris; totuși, voi încerca.

Metoda barei de exerciţii. Este o modalitate simplă şi eficientă de aliniere a vertebrelor lombare. Prindeţi bara cu ambele mâini (bara ar trebui potrivită astfel încât picioarele să fie la o distanţă de zece centimetri de pământ) şi mişcaţi picioarele pentru a întinde coloana lombară. Dacă nu aveţi o bară de exerciţii, puteţi folosi craca unui copac – pur şi simplu agăţaţi-vă de ea cu mâinile pentru a întinde coloana lombară sub greutatea corpului.

Metoda sforii. Aşezaţi două scaune la o distanţă de 1,8 metri unul de celălalt şi prindeţi-le cu o sfoară la 60 de centimetri de podea. Aşezaţi-vă în genunchi de o parte a sforii, aplecaţi capul şi deplasaţi-vă pe sub sfoară către cealaltă parte a sforii şi înapoi; repetaţi de două sau de trei ori.

Masajul cu picioarele. Întindeţi-vă pe podea cu faţa în jos. Rugaţi o altă persoană să stea pe un scaun şi să vă maseze uşor coloana lombară cu picioarele. **Atenţie:** nu încercaţi niciodată acest gen de masaj călcând pe zona lombară.

Masajul cu un rulou. Înveliţi ruloul într-un prosop moale şi puneţi-l pe podea. Întindeţi-vă pe podea astfel încât zona lombară să fie pe rulou şi mişcaţi-vă organismul înainte şi înapoi. (20–40 de secunde în fiecare direcţie.) Această metodă este dureroasă, dar eficientă. La început veţi simţi dureri în zona lombară. După câteva exerciţii, timp de trei sau patru zile, durerile vor începe să scadă.

Terapia manuală. În ultima vreme, există mulţi profesionişti care efectuează proceduri de aliniere a coloanei. Acestea sunt eficiente atât timp cât cel care le execută este un bun specialist. Cea mai bună metodă de a găsi o astfel de persoană este de a vă baza pe opinia altor pacienţi. **O procedură greşită poate provoca un traumatism pentru tot restul vieţii.**

Acum, că ştiţi ce trebuie făcut, începeţi astăzi şi nu amânaţi pentru când începe vacanţa sau altă perioadă convenabilă.

Sănătatea nu poate aştepta – merită atenţia dvs. în fiecare zi.

2. Creşterea graduală şi sistematică a activităţii fizice

Corpul omenesc este construit potrivit legilor fizicii şi chimiei, legi general acceptate şi dovedite ştiinţific. Acestea sunt codificate în fiecare nerv şi fiecare muşchi. Reglează celulele, ţesuturile şi organele, dându-le funcţii specifice.

Dacă ne amintim fizica învăţată în liceu, putem înţelege ce legătură are propoziţia de mai sus cu problema obezităţii. Principiul conservării energiei, unul dintre conceptele fundamentale ale fizicii, declară:

Energia nici nu se creează, nici nu se pierde. Ea doar se transformă dintr-o formă într-alta.

Să explicăm legătura. Energia ce se află în mâncare se foloseşte în procesele vieţii, de exemplu pentru menţinerea temperaturii corpului sau pentru digestie. Muşchii ce lucrează din greu pot folosi energia acumulată în exces. Dacă muşchii nu utilizează această energie, ea se depozitează sub formă de grăsime pentru a fi folosită mai târziu. Nu este neapărat necesar să folosim termenul obscur de „metabolism" atunci când vorbim despre obezitate. (Ca biochimist, încă nu ştiu să-l definesc în totalitate.) Obezitatea poate fi tratată ca o boală provocată de dezechilibrul în fluxul de energie. În termeni de fizică, atunci când aportul de energie este mai mare decât consumul (de exemplu, mâncatul în exces combinat cu sedentarism), se formează ţesutul adipos pentru a înmagazina excesul de energie.

Bazându-mă pe acest raţionament, voi repeta sfatul general folosit pentru oamenii obezi: mâncaţi mai puţin şi faceţi mai mult sport. Pe cât de simplu sună, aceasta este o metodă sigură şi eficientă de scădere în greutate.

3. Susţinerea unor programe de curăţare internă şi postul regulat

Cel de-al treilea pas poate fi explicat printr-o simplă analogie cu viaţa noastră de zi cu zi. Toată lumea a folosit un fierbător electric şi a observat probabil că apa fierbe mai repede şi cu mai puţin consum de energie dacă aparatul este nou. Un vas mai vechi, al cărui element de încălzire este acoperit de piatră, are nevoie de mai mult timp şi de mai multă energie. Aplicând această analogie corpului nostru, atunci când îmbătrâneşte şi ajunge să conţină mai multe depuneri nesănătoase (în muşchi, oase, sistemul circulator, plămâni etc.), cere mai multă mâncare din cauza utilizării ineficiente a energiei. Consumul crescut de mâncare duce la obezitate.

O altă concluzie se desprinde din cele de mai sus: o creştere bruscă în greutate semnalează existenţa unei mari cantităţi de depuneri nesănătoase în organism. Acest lucru ar trebui să ne provoace să efectuăm procesul de curăţare completă a organismului. (Vezi partea a VI-a, „Curăţarea completă a corpului", pagina 209).

Posturile scurte şi regulate sunt cea mai bună cale de a reîntineri metabolismul. Organismul tău va scăpa încet de ţesutul adipos şi va începe să digere mâncarea aşa cum o făcea în anii tinereţii. În afară de scăderea în greutate, postul mai are un alt beneficiu important. Atunci când organismul nu primeşte deloc mâncare, începe să o caute în propriile resurse. În primul rând, consumă lucrurile care interferează cu funcţionarea sa: celule bolnave, chisturi, pliurile pielii etc. Cu alte cuvinte, îşi consumă propriile boli. Nu este o întâmplare faptul că multe religii dictează postul drept un act moral. Ne ajută să scăpăm de grăsime şi în acelaşi timp ne purifică mintea şi sufletul.

Doresc să subliniez faptul că mă refer la **post**, nu la înfometare. Există o diferenţă psihologică mare între înfometare şi post.

Înfometarea este o întrerupere bruscă şi neaşteptată a aprovizionării cu substanţe nutritive a organismului. Este la fel de

şocant pentru organismul nostru precum o coliziune sau un cataclism.

Atunci când organismul pierde 20% din greutate ca urmare a înfometării, începe să se hrănească din propriile ţesuturi. Procesul este distructiv, atât pentru sănătatea fizică, cât şi pentru cea psihică. Înfometarea este însoţită de frică şi nesiguranţă. Aceste două emoţii opresc sistemul imunitar prin blocarea endorfinelor – hormonii responsabili cu declanşarea reacţiilor imunitare. Organismul rămâne fără apărare, slab şi incapabil să lupte cu infecţiile.

Postul provoacă un cu totul alt fel de reacţii. Postul este o acţiune conştientă, gândită şi bine planificată de abţinere temporară de la mâncare, precedată de o perioadă de pregătire psihologică. Există două feluri de post:

> ***Postul limitat*** – eliminarea aportului de proteine şi grăsimi de origine animală, de exemplu, se beau sucuri şi se mănâncă numai fructe şi legume.
>
> ***Postul strict*** – abţinerea de la mâncare şi băutură, cu excepţia apei (inclusiv apa minerală, în cantităţi adecvate). Este cel mai benefic pentru îmbunătăţirea stării de sănătate.

În cazul postului total, organismul trece pe hrană endogenă (internă) după 24 – 36 de ore.

O persoană care posteşte este calmă şi capabilă să se concentreze asupra etapelor (descrise mai jos); organismul este capabil să ia decizii pe baza unui sistem ierarhic – începe să se hrănească din propriile deşeuri: bacterii provocatoare de boli, săruri acumulate în oase şi încheieturi, tot felul de chisturi şi umflături, celule canceroase etc. Cu alte cuvinte, îşi consumă propriul gunoi. Acesta este un exemplu extraordinar al unei puteri curative naturale făcute pentru a curăţa organismul de toxine într-un mod simplu şi eficient. Principala virtute a postului (spre deosebire de înfometare) este puterea de a curăţa şi organismul, şi spiritul.

Unii oameni încep să resimtă oboseală, greaţă sau dureri de cap după abţinerea de la mâncare între opt şi zece ore. Să

explicăm din nou de ce se întâmplă acest lucru şi cum îl putem preveni.

După cum am spus mai devreme, în timpul postului organismul se hrăneşte din propriile toxine – acestea nu pot fi considerate alimente bune şi de calitate. Sângele absoarbe compuşii toxici din intestinul gros şi îi transportă în tot corpul. Oboseala şi durerile de cap sunt rezultatul autointoxicării. Cum ne putem ajuta organismul să elimine toxinele rapid? Putem facilita acest proces printr-o clismă (importantă mai ales pentru cei care suferă de migrene). **Cei care încep perioada de post cu o clismă nu suferă niciodată de oboseală şi aproape deloc de dureri de cap.**

Cum se ţine un post strict? Postul poate fi scurt (1 – 3, 5 sau 7 zile) sau lung (9, 11, 14, 17, 21 sau 40 de zile). Abţinerea de la mâncare pentru mai mult de 40 de zile transformă postul în înfometare, cu toate consecinţele negative ce decurg din acesta.

Voi folosi propriul program de post pentru a exemplifica:

- În fiecare marţi şi vineri
- În primele trei zile ale fiecărei luni
- Un post de şapte zile la fiecare şase luni
- Şapte până la unsprezece zile de post o dată pe an.

În total, postesc 120 de zile pe an. O astfel de pauză de la mâncat mă ajută să păstrez greutatea corpului stabilă şi o stare generală de sănătate bună – nu am de ce să mă plâng.

Dacă postim cinci zile sau mai mult, întoarcerea la dieta obişnuită trebuie să ia tot atât de multe zile. Putem bea sucuri proaspăt făcute şi mânca legume proaspete sau înăbuşite, în primele două zile. În cea de-a treia zi putem adăuga cereale, iaurturi integrale sau lapte bătut. Restul alimentelor pe care le consumăm în mod obişnuit pot fi introduse gradual în ziua a patra şi a cincea.

Care sunt beneficiile abstinenţei? Nu sunt sclavul propriului stomac – nu îmi dictează acţiunile, ca în cazul majorităţii oamenilor. Vedem deseori că oamenii sunt gata să lase totul baltă (muncă, relaxare, dragoste) pentru a-şi umple stomacul când

începe să ceară şi să facă zgomote. Acest lucru nu înseamnă că nu mă pot bucura de o masă copioasă – din contră, îmi place mâncarea foarte mult. Dar nu confund plăcerea mâncării gustoase cu mâncatul în exces sau prea des. Respect regula **Mănâncă pentru a trăi, nu trăi pentru a mânca.**

Recomand următorul program de post:

- 36 de ore o dată pe săptămână
- 48 – 72 de ore o dată pe lună
- 3 – 7 zile o dată pe an.

PARTEA A IV-A

„Doctorii naturali" care îţi sunt mereu alături

În problemele de sănătate, unii sunt „leneşi" (vă rog să nu vă supăraţi), iar alţii, harnici. Cei leneşi se aşteptă ca ceilalţi să-i ajute şi cred că îngrijirea propriei sănătăţi este responsabilitatea medicilor. Cei harnici vor să se ajute pe ei înşişi, încercând să descopere cauza reală a bolii de care suferă, dar nu ştiu exact cum să procedeze. Cărţile mele sunt destinate în special celor harnici. Cei leneşi ar trebui să reflecteze la următorul proverb răsăritean: „Nimeni nu face ceva pentru tine fără a-şi satisface mai întâi propriile nevoi". Nu trebuie să laşi lucrurile cele mai importante – viaţa şi sănătatea – în grija altora. Ne pierdem în van timpul aşteptând ca altcineva să ne ofere vindecarea miraculoasă – nimeni nu poate avea grijă de sănătatea ta decât tu însuţi. E nevoie de voinţă, persistenţă, hărnicie, cunoştinţe şi experienţă pentru a ne descoperi propria cale către sănătate. După cum ştim, cei care caută găsesc.

Natura ne-a dăruit tuturor mecanisme de apărare create pentru a ne proteja sănătatea. Cu cât aceste mecanisme sunt mai puternice, cu atât organismul nostru este mai sănătos. Fiecare dintre noi este înzestrat cu un nivel diferit al capacităţilor defensive. Acestea depind de vârstă, locul şi perioada naşterii, circumstanţele în care am crescut etc. Dacă organismul nostru are din naştere un nivel scăzut de capacităţi defensive, putem face o mare diferenţă doar prin adoptarea unui stil de viaţă care respectă principiile naturii.

Există doisprezece „doctori naturali" care ne sunt aproape în fiecare moment al vieţii de zi cu zi, gata să ne ajute fără a ne cere nota de plată, atât timp cât suntem doritori şi capabili să le folosim ajutorul. Aceştia sunt: propria minte, lumina, aerul, apa, hrana, exerciţiul fizic, căldura, frigul, somnul, odihna, postul şi urina. Această carte vă va arăta cum să folosiţi ajutorul câtorva „vindecători". Cu toţii sunt buni şi obţinem cele mai bune rezultate atunci când primim ajutor de la toţi.

EXERCIŢIUL FIZIC

Viaţa este mişcare

Nimic nu provoacă mai mult rău corpului nostru decât inactivitatea fizică pe o perioadă îndelungată.
Aristotel, filozof grec din Antichitate

Efortul fizic este vital pentru funcţionarea adecvată a inimii, muşchilor şi sistemului circulator, pentru îndepărtarea eficientă a resturilor şi toxinelor şi pentru creşterea eficienţei întregului nostru organism. Activitatea ne ajută să asimilăm mai bine energia pe care o primim din mediul natural, este benefică pentru toţi – tineri şi bătrâni. Este în special importantă pentru oamenii bolnavi. **Un organism bolnav are nevoie de mult mai multă activitate fizică decât unul sănătos.** Cei care suferă de boli de inimă şi probleme de circulaţie sau reacţionează prost la schimbările de presiune atmosferică, furtuni magnetice, radiaţii solare etc. ar trebui să facă exerciţii regulate pentru a-şi întări organismul în faţa acestor factori.

Trebuie să înţelegem un adevăr simplu: un stil de viaţă activ nu numai că ne protejează de boli, dar ne ajută şi să eliminăm unele maladii de care deja suferim. Ce ne opreşte să procedăm astfel? Este vorba tot de lene.

Dacă obişnuieşti să gândeşti „Am atâtea lucruri de făcut, nu am timp să fac exerciţii", este timpul să te răzgândeşti. Convinge-te că exerciţiul fizic este la fel de important ca hrana pentru muşchi, organe interne şi creier. Inactivitatea fizică ne face slabi, bolnavi şi ne îmbătrâneşte prematur.

Dintre marea varietate de exerciţii fizice, aş dori să ne concentrăm atenţia asupra mersului, alergatului şi mersului în picioarele goale.

Mersul pe jos

Mersul pe jos este pe bună dreptate numit regele exerciţiilor fizice. Niciun alt exerciţiu nu aduce atâta armonie în funcţionarea muşchilor. Nu cere niciun fel de echipament special; poate fi făcut oricând şi pe orice fel de vreme. O plimbare zilnică, chiar de unu sau trei kilometri, stimulează într-un mod minunat muşchii inimii şi sistemul circulator. Cel mai bine este să ne plimbăm prin parc sau în pădure; dacă acest lucru nu este posibil, ne putem plimba chiar şi de-a lungul unui hol sau balcon. În timpul unei plimbări, trebuie să fim relaxaţi şi să ne gândim la faptul că, cu fiecare pas, sângele ce circulă prin vasele de sânge ne curăţă şi ne hrăneşte organismul. Putem chiar crea unele stereotipuri mentale pozitive repetând la fiecare pas „Sunt sănătos şi puternic, sunt tânăr şi frumos, sunt plin de energie". Când ne plimbăm pentru a ne vindeca, este important să nu obosim. Ar trebui să ne simţim uşori şi împrospătaţi. Intensitatea exerciţiului poate fi mărită încet şi gradual. De exemplu:

Lunile 1 – 3: mers încet, 20-30 de minute, de două ori pe zi.
Lunile 4 – 6: mers rapid, 1-3 kilometri, în fiecare zi.
Lunile 7 – 12: 4-10 kilometri în fiecare zi.

Alergarea vindecătoare

Spartanii obişnuiau să spună: „Dacă vrei să fii puternic – aleargă; dacă vrei să fii sănătos – aleargă; dacă vrei să fii înţelept – aleargă".

Alergarea întăreşte pereţii vaselor de sânge, scade tensiunea şi nivelul de colesterol, dezvoltă sistemul gastrointestinal şi

întăreşte coloana vertebrală, articulaţiile şi muşchii. Alergarea este una dintre cele mai bune modalităţi pentru a ne întări imunitatea la infecţii şi a ne păstra vigoarea şi sănătatea. Beneficiile alergării sunt cunoscute de mulţi ani.

Au existat cazuri de probleme cardiace din cauza exerciţiilor intensive de alergare. Cu toate acestea, problemele pot apărea numai dacă nu luăm în calcul capacitatea specifică a organismului nostru şi încălcăm **regula de creştere graduală a intensităţii, importantă în cazul oricărui exerciţiu fizic.** Obiectivul unora nu este de a-şi îmbunătăţi starea de sănătate, ci slăbitul rapid. Organismul lor neexersat şi poluat nu poate suporta exerciţiile intensive de alergare. **Trebuie să căpătăm obiceiul moderaţiei în tot ceea ce facem – mâncarea, băutura, exerciţiile fizice etc.**

Ce reguli trebuie să respectăm pentru ca alergarea să ne facă să ne simţim reîmprospătaţi, tineri şi sănătoşi?

1. Foloseşte numai încălţăminte cu măsura potrivită şi cu talpa de formă corectă.
2. Aleargă pe pământ şi pe iarbă – absorb şocurile şi întăresc muşchii şi articulaţiile. Alergarea pe asfalt poate provoca rănirea şi inflamarea articulaţiilor.
3. Dacă nu ai mai făcut efort fizic de multă vreme, alternează alergarea cu mersul normal. Aleargă câte 30 de metri, apoi mergi o perioadă (nu-ţi forţa corpul).
4. Nu te forţa prea mult; relaxează-ţi muşchii şi fă paşi mici. Nu contează distanţa, ci felul în care sunt exersaţi muşchii. Şocurile uşoare asupra călcâielor împing fluxul de sânge din vene în sus. Funcţionează ca un masaj, întăreşte pereţii vaselor de sânge şi previne depunérea colesterolului şi a sărurilor în vasele de sânge şi pe articulaţii.
5. Îmbracă-te bine, pentru a provoca transpiraţia – ajută la curăţarea organismului.
6. După exerciţiu, întinde-te, pentru o perioadă egală cu jumătate din timpul petrecut alergând, cu picioarele mai sus de nivelul inimii. În poziţia de şezut, 70% din sânge se

află sub nivelul inimii şi nu este uşor pentru aceasta să-l pompeze în sus. Atunci când alergi, sângele trebuie pompat şi mai rapid. De aceea trebuie să-ţi laşi inima să se odihnească după un asemenea efort.

7. Seara, aleargă la două-treidouă-trei ore după masă.
8. Alergarea ar trebui să fie un moment de bucurie, nu o povară.
9. Este mai bine să faci exerciţii singur. Sănătatea şi starea fizică a fiecăruia este diferită şi permit viteze şi intensităţi diferite de alergare. Începătorii care aleargă cu un grup experimentat şi încearcă să menţină acelaşi ritm îşi pot pune în pericol sănătatea.
10. Aleargă în fiecare zi pentru a maximiza efectele benefice ale alergării.

Mersul desculţ

Ca niciun alt mamifer de pe acest pământ, oamenii merg în două picioare. Organismul nostru se comportă ca o baterie cu sarcina pozitivă în partea superioară, incluzând capul, şi cu cea negativă în partea inferioară a corpului şi în picioare. Primim încărcătura pozitivă de la univers şi cea negativă de la pământ. Cu cât este mai crescut fluxul de energie, cu atât suntem mai sănătoşi şi mai robuşti. Primim energie cosmică prin respiraţie, prin contactul cu apa (de exemplu, petrecând un timp pe malul unui lac sau la mare) şi mâncând alimente vegetale. De aceea trebuie să păstrăm o legătură strânsă cu aerul, apa şi lumea plantelor. Încărcătura de la pământ o primim prin picioarele noastre goale. Hipocrate a scris: „Cea mai bună încălţăminte este lipsa încălţămintei".

În toată lumea au fost făcute studii asupra proceselor pe care mersul desculţ le stimulează în corp. Există aproximativ 72.000 de terminaţii nervoase în picioare – mersul desculţ acţionează ca un masaj natural şi influenţează pozitiv funcţionarea organelor

interne. Atunci când am început să folosim încălţăminte, am pierdut legătura cu sarcina electrică a pământului. Acest lucru provoacă o gamă largă de maladii, precum durerile de cap, nervozitatea, nevroza, bolile cardiace şi multe altele.

În timpul călătoriilor mele în Tibet (sus în munţi), am observat copiii locului care mergeau desculţi şi îmbrăcaţi sumar, chiar şi pe vreme rece sau ploioasă. Surprinzător, ei nu răcesc şi nu se îmbolnăvesc de gripă chiar dacă stau în preajma unor oameni bolnavi.

Felul în care arătau era o mărturie clară a sănătăţii – muşchii tari ca oţelul, pielea moale, obrajii roz, dinţii sănătoşi şi puternici.

Strămoşii noştri nu aveau încălţăminte pretenţioasă cu talpă din material sintetic. Îşi petreceau cel mai mult timp desculţi şi de aceea se bucurau de o sănătate mai bună şi de o imunitate mai crescută decât cea pe care o avem noi azi.

Trăim în circumstanţe foarte diferite create de civilizaţia noastră avansată şi este imposibil să petrecem o perioadă mai mare de timp desculţi. Ceea ce putem face este să mergem desculţi prin roua dimineţii, pe plajă sau pe zăpadă timp de unu-două minute în fiecare zi sau să ţinem picioarele sub un jet de apă rece. În acest fel, ne întărim imunitatea împotriva răcelilor, gripei şi multor altor probleme de sănătate.

Mersul în picioarele goale nu numai că întăreşte sistemul imunitar, ci previne şi durerile de spate, de umeri şi cele din muşchii picioarelor, de care suferă femeile care poartă pantofi cu tocul înalt şi vârful ascuţit. Acest gen de încălţăminte încetineşte semnificativ circulaţia la nivelul picioarelor, provoacă oboseala şi presiunea asupra muşchilor (suprafaţa de susţinere a picioarelor scade cu 30-40%) şi duce la înţepenirea articulaţiilor. Postura corpului arată astfel: genunchii sunt uşor îndoiţi, pelvisul împins înapoi şi toracele împins în faţă. Grupul de muşchi din faţă este întins, iar cel din spate contractat. Este un atentat împotriva coloanei vertebrale şi a întregii musculaturi. Nu sunt împotriva eleganţei, dar aş dori să recomand câteva exerciţii profilactice (pe lângă mersul în picioarele goale) pentru a ajuta la îndepărtarea durerilor

şi senzaţiei de greutate din picioare şi din întreg corpul. Acest exerciţiu ar trebui să-i ajute şi pe cei care stau mult timp în picioare.

1. Ia o bucată de lemn nelustruit şi inegal (ciopleşte-l dacă trebuie) de 5-7 centimetri în diametru şi, atunci când stai pentru o perioadă mai lungă de timp (de exemplu, la televizor), rostogoleşte-l sub picioare.
2. Pune apă fierbinte şi rece în două lighene. Ţine-ţi picioarele, alternativ, în apă rece şi fierbinte, câte 30 de secunde (începând şi sfârşind cu apa rece), apoi usucă şi masează labele picioarelor şi muşchii gambei. Această procedură îndepărtează oboseala, stimulează vasele de sânge şi previne apariţia varicelor.
3. În timp ce stai pe un scaun, ridică-ţi degetele de la picioare şi învârte-ţi picioarele în direcţii diferite cu călcâiele pe pământ.

Atenţie: cei care răcesc uşor şi frecvent este bine să meargă desculţi sau să poarte doar şosete în casă dimineaţa şi seara 15-30 de minute de fiecare dată. Se creşte perioada cu zece minute, până se ajunge la o oră. După o lună, se poate merge în picioarele goale pe pământ (curte, parc etc.). Când temperaturile scad, se poate merge desculţ pe gheţuş timp de 30-60 de secunde şi apoi pe zăpadă unu-două minute. Se şterge bine picioarele şi se pune şosete călduroase după fiecare plimbare de acest fel.

Indiferent de vârstă, faceţi astfel de plimbări terapeutice în picioarele goale cât de des posibil. Veţi observa schimbări pozitive ale stării de sănătate cu fiecare zi: mai multă energie, un somn odihnitor, stare psihică bună şi o dorinţă de viaţă reînnoită.

AERUL

Aerul şi viaţa

Viaţa înseamnă procesarea constantă a energiei. Organismul are nevoie de energie pentru a se păstra cald, pentru a procesa gânduri şi sentimente, a lupta cu bolile, a construi noi celule etc. – pentru a face tot ceea ce numim viaţă.

Ştim că folosim aproximativ 50.000.000 de kilocalorii de energie de la naştere până la moarte.

> *Cu cât folosim mai puţină energie în timpul proceselor necesare vieţii, cu atât mai mult trăim.*

Majoritatea oamenilor crede că hrana este principala sursă de energie. Natura, însă, a aranjat **lucrurile în alt mod**.

> *Adevărul este că putem supravieţui mai multe săptămâni fără mâncare, câteva zile fără apă, dar doar câteva minute fără aer.*

De aceea învăţarea unor tehnici diferite de respiraţie este cea mai bună şi mai rapidă cale de a menţine sănătatea.

Exerciţiile de respiraţie sunt vitale, pentru că permit absorbţia şi reţinerea unor cantităţi uriaşe de energie din aer. De aceea maeştrii yoga pun tehnicile de respiraţie în vârful scării sănătăţii.

Obiectivul exerciţiilor de respiraţie este de a schimba modul nostru obişnuit de a respira şi de a ne ajuta organismul să reţină dioxidul de carbon esenţial pentru metabolismul celular (schimburile de gaze între celule şi sânge). Oxigenul este folosit în reacţiile de oxidare – de aceea trebuie să respirăm aer curat şi proaspăt. O mare parte din celelalte reacţii chimice din organism depind de concentraţia de dioxid de carbon. Dacă ne plimbăm mult timp prin pădure (între trei şi cinci ore) şi respirăm aer bogat în oxigen (în special când respirăm adânc), ne vom simţi obosiţi, grei şi vom

suferi de dureri de cap. Acest lucru se întâmplă deoarece concentrația de dioxid de carbon din organism devine foarte scăzută.

Atunci când ne ținem respirația pentru o vreme, schimbul de gaze din sânge este mai bun și există mai mult dioxid de carbon necesar metabolismului celular.

Acesta este un alt secret al sănătății și longevității.

Respirația și îmbătrânirea

Îmbătrânirea poate fi încetinită respirând corect. Oamenii care trăiesc mult timp în diferite părți ale lumii își explică longevitatea printr-o bună condiție fizică și respirație adâncă, purificatoare. Nu sunt mulți oameni conștienți de acest lucru.

Am întrebat odată un călugăr tibetan despre tehnicile de respirație adâncă, purificatoare. Singurul lucru pe care l-a zis a fost: „Dacă vrei să trăiești mult timp, respiră adânc și rar".

S-a dovedit că putem prelungi viața cu 10-20 de ani printr-o dietă sănătoasă; o respirație corectă, însă, ne poate ajuta s-o prelungim cu 30-40 de ani.

Chinezii, de exemplu, suferă mai puțin de cancer decât oamenii din alte părți ale lumii. Majoritatea sunt într-o stare fizică bună chiar și la bătrânețe. Exercițiile zilnice de respirație joacă un rol important în starea lor bună de sănătate. Prin contrast, mulți oameni, în loc să facă asemenea exerciții, respiră fum de țigară otrăvitor.

Respirația și fumatul

Celulele din organismul unui fumător suferă de o constantă lipsă de oxigen și devin hipoxice. Prezența celulelor hipoxice în organism deschide calea multor boli.

Doi ani de fumat zece ţigări pe zi duc la depunerea a două kilograme de gudron toxic în organismul fumătorului. După zece ani de fumat, cantitatea de gudron creşte la patru kilograme. Cei care fumează peste douăzeci de ani au peste şase kilograme de mizerie otrăvitoare în corp. Aceasta se distribuie în multe locuri. Dereglările circulaţiei sângelui, problemele sistemului digestiv, venele umflate la femei, durerile de picioare la bărbaţi şi multe alte probleme de sănătate sunt consecinţele câtorva momente de plăcere atunci când fumaţi.

Am încercat adeseori să ajut oamenii să se lase de acest obicei, folosind diverse metode: hipnoză, bioterapie, uneori şi o simplă conversaţie. Experienţa îmi spune că e mai bine să nu ceri ajutorul altora atunci când vrei să te laşi de fumat. Ar trebui să ne ajutăm singuri şi să ne amintim că nimănui nu îi pasă de sănătatea noastră la fel de mult cum ne pasă nouă. Dacă sunteţi pregătiţi din punct de vedere psihologic să vă lăsaţi de fumat, dar vă lipseşte voinţa, aş vrea să vă ofer câteva sfaturi utile.

Cum să vă lăsaţi de fumat? (Pentru persoanele care nu au voinţă)

- Cumpăraţi doar un singur pachet de ţigări odată.
- Ţineţi pachetul în afara razei vizuale.
- Fumaţi doar ţigări cu filtru.
- Schimbaţi marca ţigărilor o dată la două zile.
- Nu ţineţi ţigările pe birou la serviciu.
- Nu fumaţi când alte persoane vă oferă ţigări.
- Nu ţineţi bricheta sau chibriturile la voi.
- Curăţaţi scrumiera după fiecare ţigară.
- După primul fum, lăsaţi ţigara jos un timp.
- Nu fumaţi înainte de micul dejun.
- Nu cumpăraţi cartuşe de ţigări.
- Nu cumpăraţi un alt pachet înainte de a-l termina pe cel pe care îl aveţi.
- Nu fumaţi timp de 15-20 de minute după mese.

- Nu fumaţi în casă.
- Nu fumaţi în timpul meselor.
- Nu fumaţi când vă aflaţi în natură.
- Nu fumaţi în vacanţe.
- Nu fumaţi când fumează şi alte persoane.
- Respiraţi adânc de trei ori înainte să aprindeţi o ţigară.
- Limitaţi-vă la nu mai mult de o ţigară pe oră.
- Calculaţi câţi bani cheltuiţi pe ţigări într-o săptămână şi într-o lună.
- Faceţi câteva exerciţii în loc să fumaţi o ţigară.
- Încercaţi să fumaţi fără să inhalaţi fumul.
- Scrieţi pe o foaie motivele pentru care vă lăsaţi de fumat şi citiţi-le în fiecare zi, înainte de a vă duce la culcare.
- Reduceţi numărul de ţigări fumate cu câte una în fiecare zi.

Respiraţia corectă ajută la reducerea greutăţii

Respiraţia şi digestia sunt în strânsă legătură. Aceia dintre noi care sunt supraponderali pot scăpa de greutatea în exces fără să îşi schimbe dieta, respirând corect.

Ne solicităm organismul inutil cu regimuri de slăbire sau, şi mai rău, cu diferite remedii artificiale şi medicamente. Ele nu pot da decât rezultate temporare. Când nu le mai folosim, greutatea în exces revine. Aceste experimente făcute pe organismul nostru dăunează ficatului, inimii şi rinichilor.

Aceia care vor să scape de câteva kilograme o pot face ţinându-şi respiraţia timp de 30 de secunde, de mai multe ori pe zi. În acest fel, pot pierde 1,8 – 4,1 kg în aproximativ două luni. (Şi, bineînţeles, un alt factor important în reducerea greutăţii este şi reducerea cantităţii de mâncare.)

Respiraţia aprovizionează organismul cu oxigen. Cu cât celulele noastre primesc mai mult oxigen, cu atât mai puţină energie

se pierde în procesele fiziologice. Oxigenul adus doar prin căile respiratorii nu asigură o rezervă adecvată. De aceea, trebuie să folosim din plin un alt organ important în respiraţie – pielea.

Suprafaţa totală a pielii are aproximativ 25 de metri pătraţi. Între organismul nostru şi mediul înconjurător există un schimb constant de gaze, prin porii pielii noastre.

De aceea, ori de câte ori este posibil, ar trebui să lăsăm pielea să vină în contact cu aerul, de exemplu:

1. În casă, staţi îmbrăcaţi (dacă este posibil) doar în lenjeria intimă.
2. Aerisiţi-vă casa de mai multe ori pe zi.
3. Plimbaţi-vă înainte să mergeţi la culcare.
4. Petreceţi mai mult din timpul dumneavoastră liber afară.
5. Petreceţi cât mai mult timp posibil lângă lacuri sau la malul mării.

Respiraţi pentru sănătate

Ramacharaka, un mare maestru de yoga (de la care au învăţat europenii ştiinţa respiraţiei), a evidenţiat faptul că exerciţiile regulate de respiraţie elimină complet pericolul bolilor sistemului respirator, ne apără de răceli şi rinoree şi îmbunătăţesc funcţionarea sistemelor digestiv şi nervos.

Chiar şi atunci când boala ne imobilizează, încă putem respira şi, respirând corect, putem lupta cu boala.

Aţi observat că respirăm diferit în situaţii diferite? De exemplu, atunci când suntem agitaţi, respiraţia este slabă şi mai rapidă. Atunci când cântăm, inspirăm şi apoi expirăm foarte încet. Aceasta conferă sentimentul de linişte interioară şi relaxare. Râsul este foarte asemănător. Râdem întotdeauna atunci când expirăm. Diafragma opune rezistenţă acţiunii de expiraţie a muşchilor abdominali pentru a permite ca aerul să iasă în porţii mici. De aceea, râsul este sănătos.

Cântatul şi râsul sunt cele mai simple şi totuşi cele mai eficiente exerciţii de respiraţie şi pot deveni o parte semnificativă a modului de viaţă sănătos.

Se pare că nimeni nu are nevoie să fie învăţat cum să respire – facem acest lucru involuntar, din instinct. Totuşi, lipsa efortului fizic, faptul că petrecem majoritatea timpului în interior, obezitatea şi poziţiile greşite ale coloanei au cauzat schimbarea tiparelor noastre respiratorii. Cu alte cuvinte, respirăm cum putem, nu cum ar trebui. Doar copiii până la vârsta de cinci ani respiră corect, aşa cum este dat de natură. Felul lor de a respira poate fi numit „complet". Ar trebui să exersăm respiraţia completă înainte de a începe orice alte exerciţii de respiraţie.

Respiraţia completă

Puteţi efectua exerciţiile stând în picioare, aşezaţi pe scaun sau culcaţi. Muşchii trebuie să fie relaxaţi şi ochii închişi. Inspiraţi încet pe nas, încercând să umpleţi întâi partea inferioară a plămânilor – partea din faţă a abdomenului trebuie să se mişte înainte. Apoi, umpleţi partea din mijloc a plămânilor dumneavoastră – partea inferioară a cutiei toracice trebuie să se lărgească. La sfârşit, partea superioară a plămânilor este plină, cutia toracică se mişcă în sus, iar coastele superioare şi umerii se extind uşor.

Acum, încercaţi să uniţi toate cele trei faze într-o inspiraţie înceată, continuă, care extinde cutia toracică de sus în jos şi o umple cu aer. Aerul trebuie să fie expirat încet, pe nas, iar pieptul este uşor umflat. Pe măsură ce expiraţi, abdomenul se dezumflă gradat.

Dacă vă este dificil să învăţaţi tot acest ciclu singuri, încercaţi să priviţi un copil cum respiră şi imitaţi ceea ce aţi observat.

Când vă familiarizaţi cu tehnica respiraţiei complete, sunteţi pregătiţi să învăţaţi ritmuri specifice de respiraţie.

Ţinându-ne respiraţia intenţionat, putem ajuta la îmbunătăţirea energiei în organismul nostru, să îmbunătăţim funcţionarea

glandelor endocrine, să reglăm ritmul cardiac şi să creştem nivelul de oxigen din sânge, care măreşte viteza proceselor de oxidare. Nu este o surpriză faptul că exerciţiile de respiraţie ajută la pierderea excesului în greutate. Dacă petreceţi 10-15 minute pe zi exersând respiraţia completă, vă puteţi prelungi viaţa cu ani întregi.

Respiraţia terapeutică

Cel mai bine este să faceţi exerciţiile din poziţia culcat, dar, dacă este necesar, puteţi, de asemenea, să staţi pe scaun sau în picioare.

Inspiraţi pe nas timp de două secunde, ţineţi-vă respiraţia timp de opt secunde şi apoi expiraţi pe nas timp de patru secunde. Tiparul general este 1:4:2 (inspiraţi: ţineţi respiraţia: expiraţi).

Observaţie: pauza este de patru ori mai lungă, iar expiraţia este de două ori mai lungă decât inspiraţia. Puteţi face acest exerciţiu timp de două minute, dimineaţa şi seara.

Respiraţia de curăţare

Acest tip de respiraţie curăţă plămânii, stimulează centrii respiratori şi ajută la fortificarea şi regenerarea celulelor noastre.

Inspiraţi timp de două secunde pe nas, în acelaşi fel ca la respiraţia completă, ţineţi-vă respiraţia timp de trei secunde, apoi ţuguiaţi buzele şi lăsaţi aerul să iasă câte puţin, timp de 12 secunde. Dacă mai este aer în plămâni, expiraţi-l complet. Faceţi acest exerciţiu dimineaţa şi seara, timp de două minute de fiecare dată.

Respiraţia solar-lunar

Ciclul nostru respiratoriu zilnic depinde de influenţa Soarelui, a Lunii şi a stelelor. Cercetările contemporane arată că există ritmuri diferite de respiraţie ce implică părţile dreaptă şi stângă a

nasului, schimbându-se, la fiecare om, pe parcursul perioadei de 24 de ore.

Se pare că sistemul nervos central reglează fluxurile de aer care circulă prin ambele nări şi le foloseşte în scopuri proprii. Fluxurile de aer care circulă pe partea dreaptă influenţează funcţiile stimulatoare, iar fluxurile din partea stângă influenţează funcţiile inhibitoare.

De exemplu, dacă avem nara stângă înfundată şi respirăm doar pe cea dreaptă, acest lucru cauzează agitaţie şi insomnii. Respiraţia prin nara stângă, cu nara dreaptă înfundată, cauzează oboseală continuă.

Respiraţia corectă, pe nas, este vitală pentru sănătatea noastră. Maeştrii de yoga spun: „Să respiri pe gură înseamnă să te grăbeşti spre moarte". Sunt întru totul de acord cu această declaraţie.

Când respirăm pe nas, 80% din praf şi microbi sunt opriţi şi neutralizaţi de membrana mucoasă nazală. Nasul acţionează ca o poartă ce opreşte tot felul de infecţii să ajungă la căile respiratorii. Când avem nasul înfundat şi respirăm pe gură, aerul nefiltrat (cu microbi) ajunge în laringe, trahee şi bronhii, cauzând inflamaţii nu numai ale căilor respiratorii, ci şi ale tractului gastrointestinal. Copiii care respiră pe gură au glanda tiroidă subdezvoltată; organismul li se dezvoltă mai greu; sistemul lor digestiv nu funcţionează corect; răcesc frecvent, se îmbolnăvesc de gripă sau îi doare gâtul. Multe feluri de infecţii bacteriene (de exemplu streptococul şi stafilococul) sunt cauzate de aerul nefiltrat ce intră pe gură.

Respiraţia pe gură cauzează îmbătrânirea înainte de vreme, probleme cu inima şi astm la adulţi. Trebuie să învăţăm să ne reglăm respiraţia în timp ce vorbim. Cuvintele trebuie rostite doar când expirăm – în felul acesta nu lăsăm aerul să intre pe gură. Din acelaşi motiv, nu ar trebui să vorbim mult la masă. Cel mai bine este să mâncăm încet, să fim relaxaţi şi să ne concentrăm la masticaţie.

Tehnica ce stimulează influenţa solară şi lunară din respiraţie este următoarea: acoperiţi partea dreaptă a nasului cu degetul

mare de la mâna dreaptă, inspiraţi pe nara stângă timp de două secunde, faceţi pauză două secunde şi apoi expiraţi timp de patru secunde. Apoi acoperiţi nara stângă şi faceţi acelaşi exerciţiu.

Repetaţi acest exerciţiu alternativ, de 10-12 ori pentru fiecare nară. Această tehnică relaxează sistemul nervos, îmbunătăţeşte dispoziţia, înlătură oboseala şi ajută la ameliorarea simptomelor răcelii, durerilor reumatice şi durerilor de cap.

Tehnica vietnameză de respiraţie

Inspiraţi încet pe nas şi umflaţi abdomenul cât de mult posibil, faceţi pauză timp de 1-2 secunde, expiraţi încet şi dezumflaţi abdomenul complet, apoi faceţi pauză 1-2 secunde. Puteţi folosi schema inspiraţie – două secunde, pauză – două secunde, expiraţie – patru secunde, pauză – două secunde.

Puteţi face acest exerciţiu în serii de câte zece în prima săptămână, 15 în a doua săptămână şi 20 în a treia săptămână. După o lună, puteţi face 30 – 60 de serii, în funcţie de cum vă simţiţi.

Această tehnică este un masaj excepţional pentru intestine, ficat şi pancreas.

Concluzie

Respiraţia susţine viaţa. Respiraţia corectă ne ajută să evităm bolile şi să ne menţinem sănătoşi. Trebuie să facem exerciţii de respiraţie de două ori pe zi, înainte de micul dejun, dimineaţa şi la cel puţin trei ore după ultima masă, seara. Cel mai bine este să facem aceste exerciţii în aer liber sau într-o cameră bine aerisită.

Încercaţi mereu să respiraţi pe nas, cât de mult posibil.

Apa poate fi remediu sau otravă

Cu toții vrem să arătăm tineri și să trăim cât de mult posibil. Pentru a atinge acest scop, folosim diferite rețete și diete „miraculoase", cumpărăm produse cosmetice scumpe etc., dar aceasta este doar o modalitate de a face față simptomelor îmbătrânirii. Cauza reală a procesului se află în organismul nostru. Unul dintre cei mai importanți factori ai îmbătrânirii este apa pe care o bem și pe care o folosim să ne preparăm mâncarea.

Celulele din organism (inclusiv din sânge) conțin 70% apă; creierul conține 90% apă. Starea încheieturilor și a vaselor de sânge, prezența pietrelor la ficat și la rinichi și pielea de pe față depind de calitatea apei pe care o bem.

> *Când bem multe băuturi dulci, cum ar fi cafeaua, ceaiul, sucul* etc., *ne tratăm organismul ca și cum ar fi un furnal în care putem să punem orice, că va arde. Atunci când nu respectăm principiile de bază după care funcționează corpul, ardem ani din viața noastră. Dacă nu apreciem calitatea fluidelor pe care le bem, ne scurtăm viața.*

Apa din organismul nostru

Sunt 130 de feluri de apă în natură. Apa din celulele corpului se află într-o formă special **structurată**. Toate celelalte fluide pe care le consumăm trebuie să fie purificate și transformate în această formă structurată specific. Procesul folosește o cantitate semnificativă de energie. De exemplu, procesarea unui litru de apă fiartă necesită 46 kcal. Energia necesară procesării fluidelor pe care le

consumăm de-a lungul vieţii se adună în cantităţi uriaşe. Trebuie să ţinem minte că sănătatea noastră depinde de cantitatea de energie pe care o foloseşte organismul pentru a se întreţine. Cu cât mai multă energie este folosită pentru procesarea apei inutile, cu atât mai puţină rămâne pentru repararea celulelor şi pentru lupta împotriva bolilor.

Apa pe care o bem

Apa pe care o bem conţine cantităţi mari de sare, care este insolubilă în corp. Este acelaşi fel de sare ce formează pietrele de pe pereţii ibricului de ceai. În plus, alte substanţe nocive conţinute în apă şi bucăţile de mâncare arse din supe ajung în organism şi formează depozite dăunătoare, ce sunt greu de înlăturat.

În apa de la robinet pot fi urme de substanţe radioactive. Acestea nu pot fi înlăturate prin fierbere. Prin fierbere putem înlătura alte substanţe nocive, dar, în acelaşi timp, înlăturăm forma activă de oxigen necesară corpului. Fierberea are ca rezultat o apă moartă, pentru că structura sa este schimbată, pierzând informaţii biologice valoroase provenite din Pământ. De aceea, nu este sănătos să folosim mereu apă fiartă.

Apa minerală

Multe persoane încearcă să folosească apa minerală pentru băut şi pentru gătit. Apa minerală conţine anumite săruri şi alte substanţe ce nu pot fi asimilate de către organism. Unele dintre aceste săruri nu pot fi nici măcar înlăturate. Ele se pot acumula la încheieturi şi pot cauza degenerarea acestora. După ce folosim apă minerală timp de 2 – 4 săptămâni, trebuie să facem o pauză de 3-4 luni. Este important mai ales pentru copii – utilizarea în mod constant a apei minerale le va face mai mult rău decât bine. Atunci, ce fel de apă este bună de băut?

Apa structurată

Apa structurată este cea mai benefică pentru sănătatea noastră. O putem obţine din fructe şi legume, din sucul obţinut din acestea şi din gheaţa topită. Oamenii de ştiinţă au cercetat faptul că poporul Yakut din Siberia, din nordul Rusiei, trăieşte, în medie, o sută de ani. Nu are apă curentă sau apă de izvor; mănâncă foarte puţine fructe şi legume; dieta este săracă în general, dar oamenii nu se îmbolnăvesc aproape niciodată. Răspunsul la acest mister s-a dovedit a fi foarte simplu. Poporul Yakut foloseşte, de secole întregi, apa de băut obţinută din tăierea şi topirea gheţii.

Apa din gheaţă

Se ştie că îmbătrânirea începe cu apariţia ridurilor. Acestea apar atunci când celulele corpului încep să se usuce. Una dintre cauzele principale ale îmbătrânirii este incapacitatea corpului de a asimila şi procesa apa pe care o consumăm.

Procesul creşterii oaselor se termină când devenim adulţi. Excesul, cantităţile în surplus de săruri de calciu pe care le obţinem din mâncare şi apă se acumulează în vasele de sânge şi la încheieturi. Aceasta duce la o circulaţie neregulată a sângelui, la apariţia pietrelor la ficat şi la rinichi şi la înrăutăţirea gradată a sănătăţii întregului corp.

Pentru a încetini procesul îmbătrânirii, trebuie să învăţăm să preparăm şi să folosim apa din gheaţa topită.

Prepararea apei structurate din gheaţa topită

Apa structurată poate fi preparată din orice fel de apă. Turnaţi apă într-o oală, acoperiţi oala, puneţi-o în congelator (– 4°C) timp de două-trei ore, apoi scoateţi şi spargeţi suprafaţa îngheţată. Apa de sub pojghiţa de gheaţă are aceeaşi structură ca şi apa din celulele corpului.

Este însă şi mai simplu să preparăm apă structurată în timpul iernii. Puneţi afară o oală cu apă. După ce îngheaţă complet,

lăsaţi-o să se topească complet, fără să o încălziţi. Dacă beţi un singur pahar de astfel de apă în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, dispoziţia şi felul cum arătaţi vi se pot îmbunătăţi semnificativ.

Este benefică în special pentru persoanele în vârstă, deoarece înlătură nu numai depozitele nesănătoase din corp, ci şi celulele bătrâne şi moarte şi în acest fel se previne apariţia cancerului.

Cum trebuie să bem?

Cel mai bine este să bem o jumătate de pahar sau un pahar de apă când ne trezim, dar întâi trebuie să ne clătim gura. Trebuie să folosim apă rece topită din gheaţă şi să o bem cu înghiţituri mici. Cei care suferă de constipaţie pot bea apă rece structurată pe stomacul gol, pentru a le stimula intestinul gros.

Mulţi oameni obişnuiesc să bea în timpul mesei. Acest lucru nu este recomandabil, deoarece apa diluează sucurile gastrice din stomac şi acest lucru împiedică digestia.

Obiceiul de a bea în timpul mesei cauzează gaze, umflare, constipaţie şi ulceraţii ale tractului digestiv.

Toate fluidele trebuie consumate cu 15–20 de minute înainte de mese şi la cel puţin o oră după masă.

Pentru a înlătura senzaţia de sete după o masă, clătiţi-vă gura de câteva ori. Dacă setea persistă, mâncaţi un măr. Acesta trebuie spălat bine şi apoi mâncat cu tot cu coajă, seminţe şi tecile seminţelor (tot ce poate fi mestecat). Seminţele şi tecile lor conţin mult iod şi alte elemente esenţiale pentru corp. S-a dovedit că seminţele a şase mere conţin doza zilnică recomandată de iod.

Câtă apă trebuie să bem? Cantitatea potrivită diferă în funcţie de fiecare. Credem că doza medie ar trebui să fie de 2 – 2,5 litri de fluide în total. Alţii sunt de părere că ar trebui să bem doar

atunci când ne este sete şi să limităm cantităţile pe care le bem de fiecare dată. Sunt multe păreri (câteodată contradictorii) în legătură cu cantitatea de apă de care are nevoie organismul omenesc. De exemplu, practicanţii yoga sorb puţină apă din jumătate în jumătate de oră; tibetanii beau doar când le este sete; francezii preferă vin în loc de apă. Fiecare curent de gândire are motivaţiile sale. Ca principiu general, aş dori să citez un vechi principiu tibetan: „Beţi apă atât cât are organismul nevoie. Dacă primeşte prea multă, ştie cum să înlăture cantitatea în plus".

Ce este mai bun: ceaiul, sau cafeaua?

Atât ceaiul cât şi cafeaua sunt benefice, atâta timp cât le folosim moderat: cam una sau două ceşti de ceai sau cafea pe zi. Astfel de cantităţi moderate îmbunătăţesc circulaţia sângelui. De asemenea, energizează muşchii inimii, stimulează creierul şi relaxează sistemul nervos.

Ceaiul verde, în special, îmbunătăţeşte sănătatea, deoarece conţine aproximativ 80 de elemente diferite necesare corpului. Ne întăreşte dinţii, ne curăţă sângele şi deschide porii din piele. Este un remediu preventiv împotriva pietrelor la ficat, la rinichi şi vezica urinară. Ajută la înlăturarea bacteriilor cauzatoare de boli. Nu faceţi ceaiul verde prea puternic – în acest fel, puteţi irita tractul digestiv. Alte băuturi sănătoase pot fi preparate fierbând frunze de coacăze negre, zmeură, urzică, mentă, melisă, muşeţel etc.

Varietăţile de ceai negru sunt mai puţin binefăcătoare, deoarece conţin substanţe ce pot cauza deshidratarea tractului digestiv. Pentru a minimiza efectele negative ale acestor substanţe, putem adăuga o frunză de dafin la fiert. Aceasta va îmbunătăţi aroma ceaiului şi va înlătura substanţele dăunătoare.

Ceaiul proaspăt fiert are cele mai multe efecte de întărire şi de învigorare. Dacă ţinem ceaiul fiert timp de câteva ore, produce substanţe dăunătoare sănătăţii noastre.

Oamenii au diverse gusturi şi obiceiuri. Unii dintre noi pot trăi fără zahăr, altora le place zahărul în cafea sau în ceai. Pentru a-i îmbunătăţi calităţile, trebuie adăugată cel puţin o jumătate de linguriţă de zahăr nerafinat la fiecare ceaşcă. Zahărul neprelucrat, în cantităţi mici, este benefic pentru sănătatea noastră.

Câteva observaţii despre zahăr

Zahărul alb rafinat este, probabil, unul dintre cele mai dăunătoare produse din vremurile noastre. Atunci când este folosit excesiv, ne poate distruge sănătatea, deoarece înlătură din organism calciul şi multe alte microelemente.

Există o reţetă ce ne permite să schimbăm zahărul-duşman în zahăr-prieten. Amestecaţi 750 g de zahăr alb cu aproximativ 200 ml de apă (fiartă sau topită din gheaţă) şi 200 g de miere, într-un borcan de sticlă. Păstraţi-l timp de opt zile la temperatura camerei, amestecându-l de trei ori pe zi cu o lingură de lemn. Reacţiile chimice din borcan fac ca zaharoza (responsabilă de absorbţia calciului) să se disocieze în glucoză şi fructoză – ambele binefăcătoare pentru sănătate.

Mierea, zahărul nerafinat sau produsele din fructe (gemul, marmelada) sunt substituente bune pentru zahărul alb. Din când în când, trebuie să schimbăm tipul de zahăr pe care îl folosim să îndulcim ceaiul.

Memoria apei

Apa diferă de alţi compuşi din natură prin capacitatea de a stoca informaţii – apa are memorie.

După cum ştim deja, celulele noastre conţin 70% apă. Apa dintr-un organ bolnav conţine informaţii despre acea boală. Tratamentul medicamentos schimbă structura apei o perioadă, dar, după terapie, apa încă ţine minte boala. Aceasta este doar o descriere simplificată – în realitate, procesul este foarte complex şi

se bazează pe mii de reacţii diferite. Pentru a înţelege acest lucru, nu trebuie să analizăm formule complicate. Calităţile unice ale apei au avantajele şi dezavantajele lor. Capacitatea de a perpetua bolile cronice prin stocarea informaţiilor despre ele este un dezavantaj. Cum putem preveni acest lucru? Pentru a remedia problema, putem încerca să schimbăm structura apei din organismul nostru. Cum să facem acest lucru? Niciuna din cele două metode descrise mai jos nu este un panaceu; totuşi, unii oameni care le folosesc au observat o îmbunătăţire accelerată a sănătăţii.

1. Timp de cinci luni, beţi doar apă obţinută din gheaţă topită pentru băut şi gătit (lunile de toamnă şi iarnă).
2. Beţi sucuri de legume şi fructe proaspăt preparate, 2 – 4 ceşti (0,5 – 1 litru) pe zi (în lunile de primăvară şi vară).

Sucurile pot face miracole

Sucurile de legume şi fructe elimină celulele bătrâne şi pe cele moarte din corp, ajută la dizolvarea depunerilor de sare, dizolvă pietrele de la ficat şi rinichi şi contribuie la prevenirea cancerului.

Totuşi, mulţi oameni sunt preocupaţi de substanţele chimice folosite în procesul de cultivare şi depozitare a legumelor şi fructelor.

Când folosim un storcător de fructe, orice substanţă chimică folosită la cultivarea şi depozitarea fructelor şi legumelor rămâne în pulpa acestora. Sucul conţine doar apă structurată cu vitamine dizolvate, microelemente şi săruri minerale ce se absorb uşor.

Trebuie să bem sucurile cu înghiţituri mici, cu 20 de minute înainte de masă, şi să ţinem în gură fiecare înghiţitură timp de câteva secunde.

Enzimele prezente în salivă digerează carbohidraţii din sucuri. Dacă bem repede (aşa cum fac majoritatea oamenilor), sucurile ajung direct în stomac şi sunt supuse fermentaţiei (funcţia principală a stomacului este de a procesa proteine).

Un sfat pentru prepararea sucurilor: putem pune un filtru (unul dublu este şi mai bun) pe deschizătura vasului storcătorului de fructe, pentru a elimina cât mai multe substanţe chimice dăunătoare posibil.

Sucurile proaspete sunt cele mai bune

Prelucrarea chimică, conservanţii şi pasteurizarea folosite la producerea sucurilor nu numai că distrug vitaminele şi microelementele, ci deteriorează, de asemenea, structura apei, împreună cu informaţiile naturale, biologice, înregistrate în ea. Ingredientele sănătoase durează câteva ore în sucurile de fructe şi zece ore în sucurile de legume. Sucurile care se vând la magazine, chiar dacă sunt 100% naturale, păstrează doar 60% din valoarea lor nutriţională.

Vitamina C sintetică se adaugă adeseori în sucurile de fructe şi legume. Singurul lucru în comun cu vitamina C naturală este formula sa chimică. S-au scris articole în literatura ştiinţifică ce descriu potenţialele efecte dăunătoare ale vitaminei C sintetice. Trebuie să ştim că un pahar de suc proaspăt preparat conţine multe substanţe încă necunoscute ştiinţei şi preparate de cel mai bun farmacist – natura însăşi.

În majoritatea sucurilor ce se vând în magazine se adaugă zahăr alb. Aceasta nu este o idee bună. Principalele beneficii ale sucurilor proaspete sunt mărirea alcalinităţii corpului, dizolvarea mucozităţilor şi eliminarea sărurilor dăunătoare, insolubile. În acest fel, sucurile proaspete ajută la curăţarea muşchilor, ţesuturilor şi sângelui. Dimpotrivă, zahărul rafinat creşte aciditatea din organism şi cauzează fermentaţie în intestine. Aceasta explică gazele excesive şi arsurile la stomac pe care le avem deseori atunci când bem sucuri prelucrate. Zahărul rafinat adăugat în sucuri este ca şi „lingura de catran ce strică butoiul de miere", după cum spune un vechi proverb rusesc.

Beneficiile sucurilor asupra sănătății vin din substanțele active fiziologic produse de plante. Sucurile sunt atât de bogate în microelemente şi minerale, încât conțin aproape întregul tabel periodic al elementelor. Cu alte cuvinte, toate vitaminele, microelementele şi mineralele esențiale pentru sănătatea noastră se găsesc în sucurile de plante. O săptămână de cură cu sucuri proaspete va aduce un aspect sănătos al tenului, un somn adânc, odihnitor şi o funcționare mai bună a tractului gastrointestinal. Când sucurile sunt păstrate mai mult timp (chiar şi la rece), sunt supuse fermentației şi se strică, deşi gustul poate rămâne acelaşi (cu excepția sucului de sfeclă).

O altă calitate a sucurilor pe bază de plante este asimilarea lor uşoară de către corp. Sucurile sunt asimilate complet la 30 de minute după ce sunt consumate, în timp ce mesele solide, chiar şi cele bazate pe legume, au nevoie de o oră sau mai mult pentru digestie. Consumarea sucurilor asigură o relaxare a sistemului nostru digestiv şi oferă timp pentru repararea şi curățarea tuturor sistemelor şi organelor, cu un minimum de energie pentru organismul nostru.

Sunt trei moduri diferite de utilizare a „terapiei prin sucuri", în funcție de scop:

1. Uz preventiv zilnic – până la două ceşti (0,5 l).
2. Pentru a ajuta sistemul digestiv – 8 – 12 ceşti timp de 1 – 3 zile (nu mai mult).
3. Ca remediu pentru o problemă de sănătate – 2 – 4 ceşti (0,5 – 1 l) pe zi, timp de două săptămâni.

Sucurile de fructe şi legume – sursă de sănătate

Sucul de sfeclă

Sucul de sfeclă ajută la crearea hemoglobinei, îmbunătățeşte structura sângelui, întârzie menopauza la femei, vindecă bolile

sistemului circulator, ale sistemului digestiv, dereglările intestinului gros şi dizolvă pietrele de la ficat, rinichi şi vezica urinară (mai ales atunci când este folosit împreună cu sucul de morcovi). Proporţia trebuie să fie următoarea: patru unităţi de suc de morcovi la o unitate de suc de sfeclă. Se poate bea de două ori pe zi (o ceaşcă de 250 ml odată).

Observaţie: nu trebuie să bem suc de sfeclă proaspăt (depozitaţi-l într-un loc întunecos timp de două-trei ore înainte de a-l consuma).

Sucul de morcovi

Sucul de morcovi conţine vitaminele A, B1, B2, B12, PP, K, E şi altele. Îmbunătăţeşte aspectul dinţilor, părului şi unghiilor; înlătură ulceraţiile stomacului şi duodenului; întăreşte sistemul imunitar împotriva infecţiilor prezente şi viitoare; are un efect pozitiv asupra ochilor şi a gâtului.

Multe dereglări ale ficatului şi sistemului digestiv sunt cauzate de deficienţa unor anumite elemente ce pot fi obţinute din sucul de morcovi. Diverse alergii de piele, eczeme, erupţii şi tulburări ale sistemului limfatic dispar dacă beţi cu regularitate suc proaspăt de morcovi.

Sucul de morcovi ajută la curăţarea organismului; se ştie că multe toxine suprasolicită ficatul.

Un ficat care nu funcţionează bine nu va putea să facă faţă singur substanţelor toxice care trebuie înlăturate din corp. Acestea sunt transferate sistemului limfatic şi apoi eliberate în piele, prin pori.

Toxinele dizolvate au culoarea galbenă sau portocalie. Dacă în organism sunt multe depozite toxice, pielea se îngălbeneşte. Este un fenomen normal, iar pielea va reveni la culoarea sa naturală odată ce substanţele toxice sunt eliminate. În unele cazuri, acest proces poate dura între 6 şi 12 luni.

Sucul de morcovi este asemănător cu sângele, ca structură şi conţinut, cu excepţia faptului că are un atom de magneziu în loc

de atom de fier. În Antichitate, oamenii trebuie să fi observat, de asemenea, ceva extraordinar în „sângele" morcovului – îl descriau adesea ca fiind regele legumelor.

Un pahar de suc de morcovi conține întreaga doză zilnică recomandată de vitamine și microelemente. Acestea hrănesc organismul și ajută la reglarea funcționării sistemului nostru imunitar. În acest fel, sistemul imunitar poate lupta chiar și împotriva celor mai periculoase boli. Unii oameni sunt sceptici în ceea ce privește eficiența terapiei cu suc de morcovi, deoarece li se pare prea simplu. Haideți să avem încredere în părerea lui Einstein: **„Tot ceea ce e genial e simplu"**.

Sucul proaspăt de varză

Sucul obținut din varză proaspătă conține vitamina C și vitaminele din grupurile B, K și PP. Este un remediu pentru diabet, artrită, ulcerații ale duodenului, hemoroizi, tensiune ridicată, obezitate și dereglări ale glandei tiroide. Compuși ai sulfului, clorului și iodului din sucul de varză ne curăță corpul.

Un pahar de suc de varză dimineața și seara ne permite să pierdem greutatea în plus, deoarece sucul cauzează dezintegrarea intensivă a țesutului gras. Totuși, dacă intestinele noastre nu funcționează bine, sucul de varză poate cauza gaze. În acest caz, nu trebuie să mai bem suc de varză până nu ne curățăm intestinele.

Sucul de cartof

Sucul de cartof conține vitaminele B și C, sulf, fosfor, potasiu și alte substanțe. Elimină bacteriile din corp, normalizează funcțiile organelor digestive și ale glandei tiroide, înlătură diverse pete și eczeme de pe față și de pe piele și, câteodată, ajută la dispariția durerilor puternice de cap.

Unii oameni suferă de ulcerații ale stomacului, încercând adesea tot felul de remedii și terapii, fără rezultat. Aș vrea să sugerez următoarea terapie: beți aproximativ 100 ml de suc proaspăt de cartof dimineața, pe stomacul gol. Apoi stați întinși o jumătate

de oră, folosind o pernă electrică pentru încălzirea stomacului. Terapia trebuie să dureze 10 – 14 zile. Nu poate fi întreruptă nici măcar o singură zi. Dacă întrerupeţi terapia, începeţi din nou.

Sucul de castraveţi

Sucul de castraveţi este cel mai bun mijloc natural de a provoca micţiunea. Sucul de castraveţi stimulează creşterea părului, datorită nivelului ridicat de silicon şi sulf. Sucul conţine elemente necesare vieţii – 40% potasiu, 10% sodiu, 7,5% calciu, 20% fosfor şi 1% clor. Nivelul ridicat de potasiu face acest suc foarte valoros pentru persoanele cu tensiune ridicată. Unghiile şi părul au nevoie în special de elementele aflate în sucul de castraveţi. Puteţi bea o jumătate de pahar de suc de castraveţi pur pe zi sau să îl includeţi într-un cocteilcocteil de legume (vezi „Cocteiluri care vindecă", la pagina 108).

Sucul de ardei verde

Sucul de ardei verde este bogat în silicon, element esenţial pentru unghii şi păr. Persoanele care suferă de balonări excesive şi colici frecvente le pot calma bând un pahar de suc de ardei verde dimineaţa, pe stomacul gol.

Sucul de măcriş

Sucul de măcriş regenerează în mod extraordinar stratul de mucus din intestine. Este bogat în oxalat de potasiu, un compus foarte util corpului nostru, în formă organică (proaspăt preparat). Este bine să nu folosim măceşul gătit foarte des, deoarece gătitul schimbă structura organică a oxalatului de potasiu şi apoi poate deveni sursă de inflamaţii ale încheieturilor şi muşchilor. Sucul de măcriş este, de asemenea, bogat în fier şi magneziu – elemente necesare în sânge. Fosforul, sulful şi siliconul conţinute în sucul de măcriş sunt importante pentru întregul corp, de la cap până la picioare. Putem bea suc pur de măcriş, dar este şi mai bine să îl adăugăm la salate.

Sucul de trifoi

Sucul obţinut din frunzele de trifoi este foarte util împotriva tulburărilor feminine, cum ar fi menopauza prematură. Oamenii de ştiinţă au demonstrat că trifoiul este o sursă bogată de estrogen – hormonul feminin produs de ovare. Estrogenul întăreşte organismul femeii, reglează ciclul lunar şi previne îmbătrânirea prematură şi procesele de putrefacţie.

Sucul de spanac

Spanacul este foarte important pentru procesele digestive, începând cu stomacul şi terminând cu intestinul gros. Spanacul crud conţine o substanţă organică ce curăţă excelent intestinele şi le îmbunătăţeşte funcţionarea. Două ceşti (jumătate de litru) de suc proaspăt de spanac, preparat corect, în fiecare zi, pot ajuta la înlăturarea celor mai rele forme de constipaţie, în câteva zile sau în câteva săptămâni.

Folosirea laxativelor nu are, de cele mai multe ori, garanţii. Felul în care laxativele anorganice stimulează mişcările intestinale irită muşchii intestinali. Din cauza folosirii lor, sistemul local alcătuit din ţesuturi, muşchi şi nervi nu mai este pus la treabă, ceea ce cauzează degenerarea intestinelor.

Sucul proaspăt din spanac crud este foarte eficient în stimularea mişcărilor intestinale şi ajută la regenerarea nu numai a intestinelor, ci şi a întregului tract digestiv.

Consumul de zahăr rafinat şi de alte produse rafinate, însoţit de deficienţa în vitamina C, cauzează sângerarea gingiilor şi boli ale pulpei dentare. Cel mai bun remediu pentru aceste probleme este o dietă constituită din mâncăruri bazate pe plante naturale crude, inclusiv cantităţi adecvate de spanac şi sucuri de morcov.

Dacă există deficienţe în elementele ce se găsesc în sucul proaspăt de morcov şi de spanac, putem suferi de diverse probleme de sănătate, cum ar fi ulceraţiile, anemia, căderi nervoase, secreţii neregulate ale glandelor suprarenale şi ale glandei tiroide, inflamarea rinichilor, încheieturilor, furuncule, umflarea mâinilor

şi picioarelor, hemoragii frecvente, slăbiciune, reumatism, funcţionare neregulată a inimii, tensiune arterială scăzută sau ridicată, probleme de vedere şi dureri de cap (inclusiv migrene).

Sucul de dovleac

Sucul de dovleac poate induce micţiunea în cazurile în care inflamaţiile sunt cauzate de tulburări ale inimii şi rinichilor. De asemenea, întăreşte ficatul, stimulează producerea de fiere, calmează sistemul nervos şi reduce febra. Cantitatea recomandată este de o jumătate de pahar pe zi. Datorită conţinutului ridicat de estrogen, sucul de dovleac este foarte valoros în terapia de înlocuire a hormonilor, folosită de femeile care trec prin menopauză. O jumătate de ceaşcă de două ori pe zi, timp de cel puţin două luni, ajută la eliminarea completă a senzaţiilor de căldură care solicită organismul unei femei în timpul menopauzei.

Sucul de pepene roşu

Sucul de pepene roşu nu numai că are calităţi excelente de a potoli setea, ci are şi calităţi medicinale. Poate fi folosit ca remediu de inducere a micţiunii (în cazurile în care apar inflamaţii), preventiv împotriva arteriosclerozei, ca aseptic (în caz de sângerare abundentă); are un efect energizant (este bogat în zaharuri), elimină sărurile din organism (pietre la rinichi şi la fiere), întăreşte şi curăţă ficatul şi rinichii. Beţi aproximativ două pahare pe zi.

Sucul de roşii

Sucul de roşii preparat proaspăt (spre deosebire de sucul procesat) conţine anumite tipuri de substanţe fitochimice care încetinesc fermentarea şi putrefacţia din intestine. Conţinutul ridicat de potasiu îmbunătăţeşte activitatea inimii. Conţinutul ridicat de acid malic stimulează metabolismul. În ceea ce priveşte vitamina C, sucul de roşii este la fel de bogat ca şi fructele citrice.

Un pahar de suc de roşii acoperă jumătate din doza zilnică necesară pentru vitaminele A şi C. Recomand să consumaţi un pahar pe zi (suc pur sau parte dintr-un cocteilcocteil de legume).

Sucul de struguri

Hipocrate, părintele medicinei, aprecia foarte mult beneficiile consumului de suc de struguri. Reconfortează şi întăreşte organismul, luptă împotriva bacteriilor, poate fi folosit pentru a combate constipaţia, induce transpiraţia şi micţiunea. De asemenea, sucul coboară nivelul colesterolului şi reduce presiunea sângelui.

Este recomandat să consumaţi zilnic o jumătate de pahar sau un pahar de suc de struguri, cu o oră înaintea mesei.

Dacă bem cu regularitate suc de struguri, este bine să nu bem lapte sau să nu mâncăm fructe proaspete, deoarece cauzează fermentaţie în intestine. Acele persoane care suferă de diabet, obezitate sau ulceraţii ale stomacului şi duodenului nu ar trebui să bea suc de struguri în cantităţi mari.

Sucul de lămâie

Sucul de lămâie este bogat în vitamina C, microelemente şi hormoni. Curăţă excelent sărurile insolubile şi mucozităţile din organism.

Dacă bem sucul proaspăt al unei lămâi în fiecare zi, ne ajută să rămânem tineri.

Conţine substanţe fitochimice asemănătoare cu estrogenul şi, de aceea, este foarte benefic pentru femeile în vârstă. Unele componente chimice din sucul de lămâie sunt foarte eficiente în prevenirea bolilor infecţioase.

Trebuie să bem suc de lămâie ca o măsură preventivă împotriva epidemiei de gripă şi răceală la sfârşitul toamnei şi la începutul primăverii.

Sucul de lămâie poate fi folosit ca terapie preventivă sau de vindecare. Pentru prevenire, se foloseşte în următoarele dozaje:

Ziua 1 – 1 lămâie – Ziua 10
Ziua 2 – 2 lămâi – Ziua 9
Ziua 3 – 3 lămâi – Ziua 8
Ziua 4 – 4 lămâi – Ziua 7
Ziua 5 – 5 lămâi – Ziua 6

Din prima până în a cincea zi, adăugăm o lămâie în fiecare zi, iar din a şasea până în a zecea zi, scădem o lămâie pe zi. În total, vom bea sucul a 30 de lămâi timp de zece zile.

Putem prepara suc de lămâie în felul următor: tăiaţi o lămâie pe jumătate, orizontal, stoarceţi ambele jumătăţi şi beţi sucul fără să adăugaţi zahăr. Dacă nu puteţi bea suc simplu de lămâie, diluaţi-l cu apă şi adăugaţi o linguriţă de miere. Nu trebuie să aruncaţi lămâia stoarsă – conţine ingrediente fitochimice valoroase şi uleiuri esenţiale benefice pentru inimă, vase de sânge şi creier. Tăiaţi lămâile stoarse în bucăţi mici, puneţi-le într-un borcan, adăugaţi miere sau zahăr şi puneţi-le în frigider. În zece ore, veţi avea un extract de lămâie excelent care poate fi amestecat cu apă minerală sau fiartă şi folosit în loc de ceai sau cafea.

Pentru descrierea terapiei de vindecare cu suc de lămâie, citiţi „Întrebări şi răspunsuri" (pagina 191).

Sucul de usturoi

Sucul de usturoi era folosit ca remediu în Grecia antică. Provoacă apetitul, îmbunătăţeşte digestia, e un ajutor împotriva bolilor sistemului respirator, previne răcelile, luptă împotriva durerilor de cap şi insomniei, provoacă micţiunea, curăţă gâtul şi reduce durerile. În cazul insomniei cronice, este suficient să bem 100 ml de apă fiartă amestecată cu o linguriţă de miere şi sucul de la un căţel de usturoi timp de câteva zile, pentru a reveni la programul obişnuit de somn. Pentru a opri o durere puternică de dinţi, putem pune pulpa obţinută din stoarcerea unui căţel de usturoi pe încheietura mâinii stângi şi să o înfăşurăm cu pansament (timp de 3 – 5 minute). Există cel puţin două antibiotice naturale în usturoi care sunt eficiente împotriva a 30 de feluri de bacterii cauzatoare de boli. Substanţele fitochimice din usturoi pot opri complet procesele de putrefacţie şi fermentaţie din intestine. Usturoiul conţine germaniu, care luptă eficient împotriva bolilor de inimă şi tulburărilor vaselor de sânge. Putem vindeca complet disbacterioza (degenerarea microflorei intestinului gros), o tulburare ce afectează

90% dintre copii şi adulţi, consumând suc de usturoi timp de doar două săptămâni.

O reţetă pentru „elixirul tinereţii", un tip de extract de usturoi, a fost găsită în 1971 de o echipă UNESCO într-o mănăstire din Tibet, fiind datată secolul IV-V î. Hr. Extractul curăţă grăsimea acumulată în corp, elimină calciul insolubil, îmbunătăţeşte considerabil metabolismul, curăţă vasele de sânge, previne infarctul, arterioscleroza şi paralizia, înlătură senzaţia de zgomot din cap, îmbunătăţeşte vederea şi regenerează întregul corp.

Extractul de usturoi. Luaţi 350 g de usturoi proaspăt, decojit, zdrobiţi-l şi amestecaţi-l cu 200 ml de votcă (minimum 40% alcool). Închideţi bine borcanul şi puneţi-l într-un loc întunecos şi răcoros (nu la frigider) timp de zece zile. Apoi strecuraţi pulpa, puneţi lichidul într-un borcan şi păstraţi-l într-un loc întunecos timp de alte patru zile. Acum este gata.

Folosiţi extractul conform următorului dozaj:

Ziua	**Mic dejun**	**Prânz**	**Cină**
1	1 picătură	2 picături	3 picături
2	4 picături	5 picături	6 picături
3	7 picături	8 picături	9 picături
4	10 picături	11 picături	12 picături
5	13 picături	14 picături	15 picături
6	16 picături	17 picături	18 picături
7	19 picături	20 picături	21 picături
8	22 picături	23 picături	24 picături
9	25 picături	25 picături	25 picături
10	25 picături	25 picături	25 picături
11	25 picături	25 picături	25 picături

După aceasta, luaţi 25 de picături de trei ori pe zi până când terminaţi extractul. Fiecare cantitate trebuie luată cu 50 ml iaurt simplu sau chefir.

Multor oameni le displace mirosul puternic de usturoi. Pentru a scăpa de miros, mestecaţi pătrunjel, măr, coajă de lămâie sau de portocală. **Atenţie** – folosiţi terapia cu extract de usturoi doar o dată pe an.

Cocteiluri care vindecă

Sugerez în continuare câteva feluri de cocteiluri de legume care au ajutat mulţi oameni să trateze probleme persistente de sănătate. După cum ştim, multe boli sunt legate de deficienţa în minerale. Cocteilurile de legume ridică din nou nivelul de minerale din organism.

Calculaţi cantităţile de ingrediente pe baza următoarelor proporţii, pentru a produce cantitatea dorită de amestec de suc de legume.

Cocteilul nr. 1

Amestecaţi suc de morcovi, suc de castraveţi şi suc de ardei verde, în proporţie de 4:1:1 (de exemplu: 4 ceşti + 1 ceaşcă + 1 ceaşcă sau 1000 ml + 250 ml + 250 ml). Întrebuinţare: reumatism, dureri de oase şi musculare, umflarea mâinilor şi picioarelor.

Cocteilul nr. 2

Amestecaţi suc de morcovi, suc de castraveţi şi suc de lăptuci în proporţia 4:1:1 (de exemplu: 4 ceşti + 1 ceaşcă + 1 ceaşcă sau 1000 ml + 250 ml + 250 ml). Întrebuinţare: boli de piele, eczeme, alergii, coşuri, inflamaţii ale ochilor şi unghii moi.

Cocteilul nr. 3

Amestecaţi suc de morcov şi suc de spanac în proporţia 1:2 (de exemplu: 1 ceaşcă + 2 ceşti sau 250 ml + 500 ml). Întrebuinţare: dureri abdominale, crampe, gaze, constipaţie, reumatism, anemie, tensiune arterială ridicată sau scăzută, dureri de cap şi migrene.

Cocteilul nr. 4

Amestecaţi suc de morcovi şi suc de ardei verde în proporţie de 1:2 (de exemplu: 1 ceaşcă + 2 ceşti sau 250 ml + 500 ml). Întrebuinţare: pete pe piele şi decolorare, de care sunt afectaţi mai ales cei bătrâni.

Cocteilul nr. 5

Amestecaţi suc de morcovi şi păstârnac 2:1 (de exemplu: 1 ceaşcă + 2 ceşti sau 250 ml + 500 ml). Întrebuinţare: inflamaţii ale sistemului genito-urinar, inflamaţii ale ochilor şi vase de sânge ineficiente.

Cocteilul nr. 6

Amestecaţi suc de roşii, suc de mere, suc de dovleac şi suc de lămâie în proporţie de 2:4:2:1 (de exemplu: 4 ceşti + 1 ceaşcă + 1 ceaşcă sau 1000 ml + 250 ml + 250 ml). Întrebuinţare: curăţarea mucozităţilor din organism, dezintegrând ţesutul gras; are rezultate minunate atunci când este folosit pentru calmarea sistemului digestiv (1,5 – 2 l pe zi).

Cocteilul nr. 7

Amestecaţi suc de castraveţi, suc de coacăz negru, suc de mere şi suc de grepfrut în proporţie de 2:2:1:1 (de exemplu: 2 ceşti + 2 ceşti + 1 ceaşcă + 1 ceaşcă sau 500 ml + 500 ml + 250 ml + 250 ml). Întrebuinţare: pentru o piele proaspătă şi atractivă, un sistem nervos calm şi puternic, o bună funcţionare a creierului şi a memoriei, un sistem imunitar mai puternic. O ceaşcă asigură doza zilnică recomandată de vitamina C.

Terapia cu sucuri dizolvă pietrele de calciu

Pietrele şi nisipul de la fiere şi rinichi sunt rezultatul incapacităţii organismului de a înlătura depozitele de calciu anorganic. Această formă de calciu vine din consumul de mâncăruri rafinate şi procesate. Calciul, element esenţial pentru organism,

vine în două forme – organic şi anorganic. Calciul organic este forma ce se dizolvă în apă. Sângele transportă calciul în ficat, unde este asimilat complet. Calciul organic se găseşte doar în fructele şi legumele crude, sucul obţinut din acestea şi acele produse lactate care nu sunt supuse procesării termice (brânza făcută în casă, iaurtul simplu etc.).

Calciul din mâncărurile prelucrate (pâine, chec, produse de cofetărie şi patiserie, dulciuri, chipsuri, cartofi prăjiţi, produse pe bază de făină etc.) este sub formă anorganică, nu se dizolvă în apă şi este tratat ca substanţă străină de către organism. Calciul insolubil formează pietrele în fiere, cauzează hemoroizi, pietre şi nisip la rinichi şi cancer la stomac.

Principala cauză a formării pietrelor la ficat şi rinichi este consumul excesiv de produse de patiserie, dulciuri, paste, cereale fierte în exces şi alte produse rafinate pe bază de făină.

Secole de experienţă în terapia naturistă ne învaţă că înlăturarea pe cale chirurgicală a pietrelor (în majoritatea cazurilor) nu îşi are rostul. Utilizarea raţională a terapiilor naturiste dă rezultate mult mai bune. Persoanele care suferă de pietre la ficat şi rinichi trebuie să înţeleagă că prin chirurgie se înlătură doar efectul, nu şi cauza problemei. Deja ştim care este această cauză.

Pentru a scăpa de pietrele de la ficat şi rinichi, folosiţi următoarea terapie (detaliată):

Beţi suc obţinut dintr-o lămâie, amestecat cu o jumătate de pahar de apă fierbinte, de trei-patru ori pe zi. În plus, beţi un amestec de suc de morcovi, suc de sfeclă şi suc de castraveţi, în cantităţi egale, de trei-patru ori pe zi, câte o jumătate de pahar odată. În timpul terapiei, eliminaţi produsele pe bază de făină, zahăr, cereale şi produse lactate (cu excepţia untului) din regimul zilnic.

CALD ŞI RECE

Apa vindecătoare

Fiecare organism îşi începe viaţa în apă; fetusul uman nu face excepţie. Kneip, un medic german, a scris: „Fiecare contact cu apa înseamnă un minut în plus în viaţa noastră". Cercetări ştiinţifice recente au dovedit că organismul nostru îşi poate reconstrui cu uşurinţă potenţialul natural electric cu ajutorul apei. Nu este nicio coincidenţă că obiceiurile multor culturi includ ritualuri cum ar fi oferirea de apă călătorilor sau botezarea copiilor cu apă. Atât Hipocrate, în Grecia antică, cât şi Avicenna, medic şi filozof arab din epoca medievală, foloseau intensiv terapia cu apă, aplicând alternativ apă fierbinte şi rece şi apoi făcând masaj pacientului. Această terapie îmbunătăţeşte circulaţia sângelui şi metabolismul, ajută la înlăturarea mucozităţilor din organism şi duce, în consecinţă, la un proces de însănătoşire rapidă. Oamenii sunt gata deseori să parcurgă sute de kilometri în căutarea unui leac miraculos, dar nu realizează că pot obţine rezultate mai bune folosind apă obişnuită, de la robinet.

Seneca, un mare filozof, a avut dreptate când a remarcat că esenţa lucrurilor este foarte simplă. Se pare că, doar aplicând alternativ apă rece şi fierbinte, putem obţine rezultate neaşteptate împotriva multor boli. Importanţa folosirii alternanţei cald – rece stă în faptul că temperatura ridicată stimulează suprafeţele corpului şi măreşte cantitatea de sânge în piele, în timp ce temperatura joasă stimulează circulaţia sângelui în organe. Acţiunea alternantă a temperaturilor joase şi înalte în terapia cu apă devine un leac miraculos pentru multe boli, deoarece reglează circulaţia sângelui, întăreşte muşchii şi inima şi îmbunătăţeşte sistemul imunitar.

Alternanța masajului rece și cald micșorează sensibilitatea organismului la frig și căldură și întărește sistemul nervos. Se recomandă, în special, persoanelor în vârstă, deoarece le micșorează senzația de oboseală și transpirație, sensibilitatea mușchilor și încheieturilor și reacția la schimbările vremii. Efectele sunt și mai bune dacă se adaugă în apă extracte de mușețel, salvie sau alte ierburi medicinale, folosite și la masaj. Aceasta asigură un beneficiu dublu pentru pielea îmbătrânită – beneficiile masajului și ale vitaminelor din extracte. Înmuiați un prosop în apă rece, stoarceți-l și masați unul din brațe. Repetați operația și pentru celălalt braț, pentru piept, spate și picioare. Timpul total pentru întregul organism este de 3 – 5 minute. Apoi, masați cu un prosop uscat până când pielea se încălzește și se înroșește. Cel mai bine este să faceți această terapie în fiecare dimineață, după un duș alternant cald – rece.

Dușul alternant cald – rece este recomandat dimineața și seara, în fiecare zi. Potriviți temperatura apei pentru a fi confortabilă și plăcută timp de 40 de secunde. Folosiți robinetul de apă rece pentru a scădea temperatura (în intervalul de confort) timp de 20 de secunde și apoi creșteți din nou temperatura, folosind același robinet. Urmăriți tiparul: 40 de secunde – cald, 20 de secunde – rece. Repetați timp de 3 – 8 minute, în funcție de cum vă simțiți.

Observație: când faceți duș în apă fierbinte, începeți cu capul; când dați drumul la apă rece, spălați-vă întâi picioarele și apoi partea superioară a corpului. Întotdeauna terminați cu un duș rece, pentru ca vasele de sânge să se contracte pentru a preveni răceala. În timpul anotimpului rece, nu ieșiți afară timp de 40 de minute după dușul alternant cald – rece.

Băile terapeutice acasă

Băile terapeutice sunt una dintre cele mai vechi metode de vindecare. Sunt uşor de pregătit şi totuşi ne aduc atâtea beneficii, cum ar fi înlăturarea oboselii, calmarea sistemului nervos, regenerarea pielii, îmbunătăţirea somnului, îmbunătăţirea metabolismului şi înlăturarea durerii şi tensiunii din muşchi. Puteţi adăuga în apa de baie extracte din ierburi, pentru a obţine un miros unic. Mulţi oameni cu dureri de spate sau de braţe se gândesc să viziteze un terapeut sau să meargă la izvoare cu apă minerală pentru terapie. Aceste planuri rămân deseori nerealizate, din diferite motive, inclusiv dificultăţi financiare, şi suferim în continuare din cauza durerilor. În această situaţie, băile terapeutice de acasă se pot dovedi foarte eficiente. Trebuie să reţinem că, pentru a fi eficiente, băile terapeutice trebuie făcute în serie – o baie la fiecare două zile timp de două sau trei săptămâni. Nu ne trebuie nimic special pentru a pregăti o baie. Pentru a ne relaxa mai bine, putem asculta muzica preferată. O baie terapeutică ne relaxează şi ne binedispune, deoarece prin curăţarea organismului ne limpezim şi mintea. O baie poate dura 15 – 25 de minute, în funcţie de cum ne simţim.

Baia numărul 1 (temperatura 35° C-37° C)

Turnaţi 5 l de apă fiartă peste 300 g de flori de muşeţel, puneţi deoparte timp de două ore, strecuraţi şi apoi turnaţi în apa de baie.

Întrebuinţare: pentru dureri de spate, încheieturi şi inflamaţii; refacere generală.

Baia numărul 2 (temperatura 34° C)

Turnaţi 5 l de apă fiartă peste 200 g de flori de salvie, puneţi deoparte timp de două ore, strecuraţi şi apoi turnaţi în apa de baie.

Întrebuinţare: pentru scăderea tensiunii, astm, bronşită, boli de piele, inflamaţii şi probleme cu încheieturile.

Baia numărul 3 (temperatura 38° C)

Puneţi 1,5 kg de ramuri de molid în aproximativ 5 l de apă şi fierbeţi timp de 30 de minute; strecuraţi şi turnaţi în apa de baie.
Întrebuinţare: pentru dureri de spate şi de oase, mâini şi picioare umflate.

Baia numărul 4 (temperatura 37° C-38° C)

Puneţi 2 kg de sare normală, cu iod, în apa de baie. Asiguraţi-vă că s-a dizolvat complet.
Întrebuinţare: pentru a calma sistemul nervos, a curăţa şi a revigora pielea, înlăturarea durerilor musculare şi de încheieturi şi pentru a îmbunătăţi sistemul imunitar.

Descrierea terapiilor cu apă nu ar fi completă fără să menţionăm sauna, o invenţie minunată a strămoşilor noştri, ce ne poate ajuta să îmbunătăţim atât sănătatea fizică, cât şi cea psihică.

Extraordinara putere a saunei

Când întrebăm oamenii ce este cel mai important pentru ei, spun de obicei două lucruri: sănătatea şi viaţa lungă. Sănătatea este un dar al naturii, dar depinde de noi să îl cerem. Putem obţine o sănătate de fier în multe feluri, atât timp cât nu ezităm să facem primul pas.

Uitaţi-vă la oamenii care merg pe stradă – încheieturile lor se mişcă cu greutate, picioarele abia se ridică de pe sol, genunchii nu li se îndoaie mult şi coloana vertebrală şi gâtul par la fel de înţepenite ca şi un băţ de lemn. Aproape toate persoanele pe care le cunoaştem se plâng de dureri de spate. Majoritatea oamenilor au dureri în zona umerilor şi braţelor atunci când se trezesc dimineaţa. De obicei, dăm vina pe un singur factor: ne dor încheieturile pentru că îmbătrânim. Nu aceasta este cauza. Natura a dat încheieturilor mijloacele pentru a fi flexibile sub forma unei

substanțe speciale, un fel de lubrifiant. Cantitatea de lubrifiant nu descrește singură, indiferent de vârstă. Pierderea flexibilității încheieturilor noastre rezultă de fapt din prezența diferitelor săruri toxice în sistemul osos. Sauna este una dintre cele mai eficiente și plăcute metode de a elimina toxinele acumulate din piele și organele interne.

Construiți-vă imunitatea!

Datele științifice arată că oamenii care folosesc sauna se îmbolnăvesc de gripă și răceli de zece ori mai puțin decât media. Știm că vremea ne influențează sănătatea. Organismul nostru este influențat de schimbările de temperatură și umiditate, vânt, furtuni magnetice etc. Dacă mecanismul de apărare al organismului nostru este slab, simțim imediat efectele adverse ale schimbărilor de vreme în sănătatea noastră. Sauna este o modalitate excelentă de a întări sistemul imunitar folosind stimulentele rece, fierbinte, umed și uscat. Organismul nostru trece constant prin schimbări ale temperaturii mediului înconjurător: 20 – 24° C atunci când ne dezbrăcăm, 80 – 100° C când intrăm în saună, 30 – 40° C într-un duș fierbinte și 15 – 20° C într-un duș rece. Astfel de dușuri alternante cald – rece sunt cele mai bune termo-masaje pentru vasele de sânge din piele și din mușchi. Un duș fierbinte lărgește vasele de sânge, iar un duș rece are efectul opus: le contractă. Acest tip de terapie ne face imuni la schimbările vremii.

Cine poate folosi sauna?

Știm că prevenirea și construirea imunității sunt idei bune. Suntem cu toții de acord cu acest lucru, dar găsim adeseori scuze comode pentru a nu folosi aceste idei simple în viața noastră. Folosirea saunei nu necesită niciun efort și este benefică pentru toată lumea – tineri sau bătrâni, pentru cei sănătoși ca și pentru cei bolnavi (cu câteva excepții, menționate în paragraful următor).

În Finlanda se spune că „Oricine poate merge până la saună o poate folosi".

Sauna și inima

Doctorii elvețieni folosesc sauna în tratamentul pentru tensiunea ridicată. În majoritatea cazurilor, este nevoie doar de 15 ședințe în saună pentru a readuce tensiunea la o valoare normală. Ei au dovedit că sauna ajută la reglarea tensiunii – scăzută sau ridicată, sau o stabilizează, în funcție de nevoi. Persoanele cu afecțiuni ale inimii trebuie să țină minte că circulația sângelui este afectată nu numai de schimbările de temperatură, ci și de umiditate și de timpul petrecut în saună.

Consultați medicul înainte de a vă hotărî să încercați puterea saunei.

Sauna cu efect de calmare

Se crede că unul din patru oameni suferă de o formă de insomnie. Ceasul nostru biologic bate neregulat, ca rezultat al unui stil de viață nesănătos – mâncare noaptea, stres, consumul de cafea, fumat, consum în exces de medicamente etc. Oamenii de știință francezi au observat că sauna este, de asemenea și un remediu excelent pentru insomnie.

Finlandezii, care folosesc saunele zilnic, spun: „Furia și ura ard complet în saună". Acest efect este produs de starea de calm, relaxare și plăcere pe care o trăim. Încălzirea mușchilor și organelor înlătură durerea din oase și articulații. Îmbunătățește starea generală și ne ajută să ne relaxăm și să uităm de gândurile și grijile zilnice – schimbările de temperatură sunt mijloace excelente pentru a scădea tensiunea nervoasă. Recomand sauna tuturor, chiar dacă nu proveniți dintr-o cultură în care sauna se folosește frecvent. Dacă folosiți sauna frecvent, va deveni un obicei – este o metodă simplă și testată de a te menține sănătos.

Efectele purificatoare ale saunei

Majoritatea produselor alimentare din ziua de astăzi conţin cantităţi mari de conservanţi, coloranţi alimentari şi sare. Este păcat că astfel de substanţe ajung în organismul nostru împreună cu mâncarea. Transpiraţia intensivă în saună permite organismului nostru să elimine aceste substanţe. Ajută rinichii, deoarece prin transpiraţie putem elimina trei sferturi din toxinele acumulate în organism. O oră de transpiraţie excesivă în saună poate elimina aceeaşi cantitate de material toxic ca şi rinichii sănătoşi în 24 de ore. Metabolismul îmbunătăţit ne ajută să scăpăm de greutatea în exces.

Puterea saunei

Cercetătorii germani au observat că femeile care folosesc sauna frecvent în timpul perioadei de sarcină nasc repede şi fără complicaţii. Sănătatea copiilor a fost monitorizată pe parcursul următorilor trei ani, aceştia având o imunitate foarte mare la infecţii şi răceli. În plus, mamele care alăptează şi folosesc sauna au mai mult lapte.

Este un lucru obişnuit pentru copiii din Finlanda, Germania şi Rusia să folosească sauna împreună cu părinţii lor, ca tratament şi ca o modalitate de a-şi mări imunitatea. Sauna îi fereşte de bolile cauzate de schimbările de temperatură şi umiditate. În Germania şi Cehia, folosirea saunei este inclusă în programele şcolare şi de grădiniţă.

Observaţie: copiii cu vârste între 3 şi 12 ani pot sta în saună 1,5 – 3 minute odată, la temperaturi de 50 – 60° C şi umiditate de 25%.

Sauna şi pielea

Pielea protejează organismul de factorii dăunători din mediul înconjurător. O parte semnificativă a respiraţiei se face prin porii din piele şi nimic nu curăţă porii mai bine decât sauna.

Pielea acţionează ca un filtru dublu: elimină toxinele dăunătoare din organism şi absoarbe substanţele sănătoase. Ne putem folosi de această calitate incluzând uleiuri aromatice în terapie. Uleiurile sunt absorbite prin căile respiratorii şi prin porii dilataţi ai pielii. Influenţează benefic funcţionarea sistemului nervos, a inimii, a ficatului şi a vaselor de sânge (eucaliptul ajută împotriva durerilor de gât şi a nasului care curge; levănţica şi iasomia stimulează creierul; uleiul de pin ajută foarte mult la calmarea sistemului nervos).

Dacă suferim de coşuri, acnee, urticarii etc., putem folosi o soluţie dintr-o lingură de sare şi o lingură de bicarbonat de sodiu într-un pahar de apă, pentru a îndepărta această problemă. Frecaţi soluţia pe piele (cu excepţia feţei) înainte de a intra în saună şi clătiţi-o cu apă căldută după ce ieşiţi din saună.

Ce trebuie să bem în saună?

Unii experţi recomandă băuturile reci în saună pentru a potoli setea, iar alţii recomandă ceaiul fierbinte. Oamenii de ştiinţă americani au efectuat un studiu în care un grup de participanţi au băut băuturi reci, iar ceilalţi, ceai fierbinte. Studiul a demonstrat că băuturile reci coboară temperatura doar în cavitatea bucală, în timp ce ceaiul fierbinte coboară temperatura întregului organism cu aproximativ 1-2 grade Celsius. Ceaiul are un efect mai puternic dacă adăugăm câteva frunze de coacăz negru, zmeură, afin şi puţină miere. Ceaiul trebuie să fie proaspăt (timp de fierbere: 4 – 6 minute). Dacă nu este proaspăt, nu mai conţine multe substanţe folositoare.

Detalii importante:

1. Timpul optim de petrecut în saună este de 5 – 10 minute.
2. Odihniţi-vă timp de 10 – 15 minute după fiecare şedere în saună.

3. Numărul de şedinţe de saună trebuie limitat la:
    - două-trei pentru adulţi
    - una pentru copii cu vârste între 3 şi 12 ani (ei pot sta în saună 1,5 – 3 minute odată)
4. Temperaturile cele mai benefice:
    - 50 – 60° C şi umiditate de 25% pentru copii
    - 60 – 70° C pentru cei peste 50 de ani
    - 90 – 100° C pentru ceilalţi.
5. Ceaiul fierbinte şi sucurile sunt cele mai bune băuturi în saună şi în pauze.
6. Este bine să vă masaţi picioarele şi mâinile în saună.
7. Vă puteţi pune picioarele într-un lighean cu apă călduţă în timp ce staţi în saună, pentru a mări efectul de pierdere în greutate.
8. Nu aplicaţi nicio loţiune pe piele în timp ce vă aflaţi în saună.
9. Faceţi un duş călduţ şi apoi unul rece de fiecare dată când ieşiţi din saună; nu vă ştergeţi cu prosopul.
10. Nu mâncaţi mult înainte de a intra în saună; nu beţi cafea sau alcool.

ALIMENTELE

Împreună, sau separat?

Să ne uităm cu atenţie la noi – e greu să găsim o persoană perfect sănătoasă după vârsta magică de patruzeci de ani. Într-o familie obişnuită, bunica suferă de dureri permanente de oase şi încheieturi şi nu vede bine. Bunicul are probleme cu inima, tulburări ale sistemului digestiv sau astm. Tatăl se plânge de indigestii şi dureri de spate; mama suferă de constipaţie frecventă şi dureri de cap. Copiii poartă ochelari, suferă de alergii, au acnee şi răcesc des sau le curge nasul.

Reclamele televizate prezintă remedii „miraculoase" pentru acnee, carii, dureri articulare, răceli etc.

În realitate, toate aceste remedii luptă doar împotriva simptomelor vizibile ale căror cauze reale rămân în organismul nostru.

E păcat că mulţi adulţi nu înţeleg acest lucru şi, pentru a-şi exprima afecţiunea, oferă copiilor îngheţată, băuturi dulci, bomboane şi alte produse ce conţin zahăr. Toate aceste produse se transformă în otravă pentru ei, pentru restul vieţii.

Când aud discuţii despre boli ereditare, adeseori vreau să spun că bolile nu sunt moştenite. Moştenim un stil de viaţă nesănătos.

Plantele şi animalele de pe planeta noastră ne oferă o mare varietate de alimente. Întrebarea este cum să alegem produsele care sunt într-adevăr importante pentru organismul nostru. Una dintre cele mai des întâlnite concepţii greşite este ideea că amestecând multe produse diferite în mesele pe care le avem ne ajută să ne menţinem sănătatea. De asemenea, majoritatea persoanelor cred că mesele bogate în proteine animale sunt hrănitoare. Ironic,

acest fel de alimente reprezintă, deseori, sursa suferinţelor şi bolilor noastre.

De exemplu, mesele noastre constau adeseori din supă, friptură, cartofi prăjiţi şi o băutură dulce, fructe sau un alt desert. După cum ştim, toate aceste produse necesită timpi de digestie diferiţi şi sucuri digestive diferite. Ele creează un amestec ce este greu de digerat şi stomacul nu ştie de unde să înceapă. Fructele încep să se descompună în stomac şi produc otrăvuri ca alcoolul şi acidul acetic. Combinaţia de carne şi cartofi produce solanină – o substanţă foarte toxică. Toate acestea se întâmplă în stomac, unde este umezeală şi cald. (Aduceţi-vă aminte cum este făcut vinul în casă – fructele tăiate şi zahărul sunt puse într-o carafă şi păstrate într-un loc întunecat, unde încep să fermenteze.) Nu este nicio surpriză că asemenea mese cauzează gaze, dureri de stomac şi senzaţia de greutate în întregul corp.

Mâncărurile combinate necorespunzător cauzează procese de putrefacţie în organism. Ele produc hidrogen sulfurat şi fenol, ambele fiind otrăvuri puternice. Toate otrăvurile ar trebui eliminate prin urină. Totuşi, dacă introducem carne în stomac în fiecare zi, organismul nostru nu poate ţine pasul cu nevoia de a neutraliza otrăvurile.

Ne comportăm adesea ca şi când stomacul nostru ar fi un sac capabil să accepte orice aruncăm în el (unele teorii despre nutriţie vor să ne facă să credem acest lucru). În realitate, acel sac se îmbolnăveşte şi devine slab. Organismul începe să semene cu o bombă cu ceas care va exploda până la vârsta de cincizeci de ani şi poate cauza următoarele probleme de sănătate: boli de inimă, tensiune ridicată, arterioscleroză, diabet, cheaguri de sânge, astm, alergii, tulburări ale sistemului digestiv, tulburări hormonale (la femei) şi impotenţă (la bărbaţi). Pentru a evita toate aceste probleme de sănătate, ar trebui să analizăm cu atenţie greşelile pe care le facem atunci când pregătim masa.

Hipocrate susţinea că mâncarea ar trebui să fie un medicament. Pentru a implementa acest sfat în vieţile noastre, trebuie să

ne schimbăm obiceiurile alimentare şi să începem să observăm anumite principii. Aceste principii sunt subiectul următoarelor paragrafe.

Alimentele combinate corespunzător

Produsele alimentare pot fi împărţite în următoarele grupuri: proteine, carbohidraţi, grăsimi, fructe şi legume. Principiile combinării acestor grupe alimentare sunt descrise mai jos.

Tabelul 2. Combinarea produselor alimentare

Alimentele bogate în proteine	*Produsele cu grăsimi şi produsele „vii"*	*Produsele alimentare cu carbohidraţi*
Carnea şi supele de carne, peşte, ouă, vinete, fasole, fasole Windsor, nuci, seminţe de floarea-soarelui, iaurt simplu, chefir, brânză de vaci, lapte bătut.	Grăsime, unt, ulei vegetal, fructe (crude sau uscate), legume (crude sau uscate, cu excepţia cartofului), sucuri de fructe şi legume. Cel mai bine este să consumăm întotdeauna lapte, vin sec, pepene şi banane separat de celelalte produse.	Produse făinoase, cereale, cartofi, zahăr, miere, produse ce conţin zahăr, paste, gemuri, dulciuri.

Pot fi combinate (coloanele 1 şi 2) — Pot fi combinate (coloanele 2 şi 3)

Alimentele din coloana din mijloc pot fi combinate fie cu alimentele ce conţin proteine din prima coloană, fie cu alimentele ce conţin carbohidraţi, din a treia coloană, dar alimentele din prima şi a treia coloană nu trebuie combinate niciodată.

Aceste reguli de combinare a alimentelor pot fi greu de acceptat pentru unii oameni, deoarece sunt obişnuiţi să mănânce carne cu pâine, chifle, cartofi sau orez.

Dacă încercaţi să urmaţi regulile pentru doar o săptămână, veţi observa că mâncaţi mai puţin şi aveţi mai multă energie. Veţi avea nevoie de mai puţin somn ca să vă simţiţi odihniţi. Starea voastră va fi echilibrată şi vă veţi simţi mai calmi. Regulile de combinare a produselor alimentare nu sunt complicate. Este o idee bună să fiţi atenţi la ele.

Carnea şi peştele trebuie consumate doar proaspete – nu le păstraţi pentru a doua zi.

Când gătiţi carne, puneţi o bucată de măr în oală cu zece minute înainte să scoateţi carnea – acest lucru va face carnea mai fragedă. Pentru a da un gust mai bun peştelui gătit, adăugaţi apă rece în oală de câteva ori în timp ce gătiţi.

Principiile consumului de alimente bogate în proteine

1. Dacă amestecaţi proteinele cu grăsimile (de exemplu carne prăjită în ulei vegetal), mâncaţi întotdeauna multe legume. Cantităţile mari de legume împiedică grăsimile să îngreuneze digestia proteinelor.
2. Este mai bine să mâncaţi doar un singur fel de aliment cu proteine la o masă – de exemplu, doar carne, sau doar peşte, sau doar mazăre.
3. Proteinele trebuie consumate, preferabil, la cină, cu cel puţin două ore înainte de culcare. Organismul nostru îşi repară celulele noaptea şi foloseşte proteine în acest proces. O salată de legume trebuie să preceadă fiecare masă cu proteine.

Exemple

- Salată de legume şi carne gătită sau burgeri.
- Salată de legume şi brânză de vaci.
- Salată de legume şi fasole sau mazăre gătită.

Câteva sfaturi utile

- Este cel mai bine să preparăm camea în cuptor sau pe grătar decât să o gătim sau să o prăjim în tigaie.
- Supele de carne au nevoie de treizeci de ori mai multă energie pentru digestie decât carnea. După cum am mai spus şi înainte, produsele din came conţin peste douăzeci de substanţe toxice diferite. Atunci când gătim carne, aceste substanţe pot fi găsite în supa de carne. Astfel, supa este plină de toxine provenite de la un animal mort. Este bine să eliminăm complet supele de came din regimul alimentar.
- Nu avem nevoie de proteine în cantităţi mari. E destul să mâncăm came, peşte sau pui, doar de două ori pe săptămână. Proteinele animale pot fi complet substituite – 100 g de nuci asigură necesarul nostru zilnic de proteine, 120 g de fasole sau mazăre pot înlocui 200 g de carne sau 300 g de peşte.
- Camea şi peştele trebuie mâncate doar proaspete – nu le păstraţi pentru a doua zi.
- Când fierbeţi carne, puneţi o bucată de măr în oală cu zece minute înainte de a scoate carnea – acest lucru va face carnea mai suculentă. Pentru a da un gust mai bun peştelui fiert, adăugaţi apă rece în oală de câteva ori în timp ce gătiţi.

Principiile consumului de carbohidraţi

1. Mâncaţi doar un singur fel de amidon la o masă. Combinarea diferitor tipuri de amidon creşte apetitul şi duce la un consum prea mare de alimente.
2. Combinarea produselor pe bază de făină şi cereale cu gem sau zahăr cauzează fermentaţie în stomac. De aceea avem arsuri de stomac după ce mâncăm gogoşi şi produse de patiserie umplute cu gem. Nu combinaţi alimentele ce conţin

amidon cu zaharuri (de exemplu cereale cu zahăr). Mierea poate fi consumată cu pâine, dar e mai bine să o bem dizolvată în apă fiartă şi răcită la temperatura camerei.

3. Fructele dulci, uscate, pot fi combinate cu alimente ce conţin amidon: pâine, cereale sau orez.
4. Cerealele, pâinea, cartofii şi alte alimente cu amidon nu trebuie combinate cu alimentele ce conţin proteine, ca peştele, carnea, ouăle sau brânza. Intervalul dintre mesele ce conţin carbohidraţi şi cele cu proteine ar trebui să fie de cel puţin două-trei ore.
5. Cel mai bine este să mâncăm alimente cu amidon între orele 9 a.m. şi 1 p.m., pentru că majoritatea energiei o obţinem din carbohidraţi. Această energie este folosită în activităţile zilnice. Persoanele care se îngraşă repede ar trebui să acorde o atenţie deosebită acestei reguli, pentru a evita obezitatea.
6. Înainte de a consuma alimente cu amidon, trebuie să mâncăm o salată de legume.
7. Cea mai bună salată este cea făcută din varză, morcov, sfeclă crudă sau gătită, mărar, pătrunjel, puţină sare şi alte condimente. Enzimele din legume ajută la digerarea amidonului.

Câteva sfaturi utile

- Digestia amidonului începe în cavitatea bucală – alimentele cu amidon trebuie mestecate foarte bine.
- Cerealele şi produsele de patiserie fără drojdie sunt bogate în fibre – curăţă tractul digestiv. Dacă vrem să ne menţinem tractul digestiv în deplină stare de funcţionare, ar trebui să le mâncăm în fiecare zi.
- Cele mai sănătoase tipuri de cereale sunt hrişca, grâul, porumbul, orzul şi orezul (mai ales nerafinat). E bine să gătim cerealele cu cantităţi mici de apă. O treime din regimul nostru alimentar ar trebui să constea în cereale.
- Când gătim cereale, e mai bine să folosim metoda întreruperii fierberii.

De exemplu, hrişca poate fi preparată în următorul fel:

- Clătiţi hrişca şi ţineţi-o în apă timp de trei-patru ore.
- Nu schimbaţi apa, gătiţi hrişca timp de 3 – 5 minute.
- Tăiaţi ceapa mărunt şi adăugaţi-o în oală.
- Înveliţi oala într-un prosop pentru a menţine temperatura timp de 15 – 30 de minute.
- Adăugaţi unt sau ulei vegetal înainte de a le consuma.

Dacă hrişca preparată în acest fel vi se pare dificil de digerat, folosiţi metoda obişnuită de gătit.

Principiile consumului de grăsimi

Grăsimi animale: unt, smântână, untură etc.
Uleiuri vegetale: ulei vegetal, diverse nuci şi alune etc.

1. Grăsimile pot fi combinate cu carbohidraţi şi legume.
2. Limitaţi doza zilnică de grăsimi la aproximativ 28 g de ulei vegetal şi 10-15 g de unt (două linguri).

Câteva sfaturi utile

- Dacă încălzim grăsimile peste 150 °C – temperatura dintr-o tigaie încinsă –, acestea pot deveni periculoase. Toate grăsimile, inclusiv uleiurile vegetale, se descompun în substanţe toxice la aceste temperaturi.
- Atunci când prăjim la temperaturi mari, alimentele prăjite formează o peliculă asemănătoare cu polietilena. Aceasta conţine substanţe carcinogene – consumul de alimente prăjite măreşte riscul apariţiei cancerului şi bolilor de ficat.
- Cel mai bine este să folosim doar uleiuri neîncălzite şi să le adăugăm în mâncare cu puţin timp înainte de a servi masa.
- Mulţi aditivi, în special conservanţii, se folosesc la producerea untului pentru a-i prelungi termenul de garanţie cu

câteva luni. E o idee bună să curăţăm untul (să înlăturăm aditivii) topindu-l în apă. Untul pur nu duce la creşterea nivelului colesterolului şi poate fi păstrat mult timp fără conservanţi.

Cum să înlăturăm aditivii din unt

Puneţi 250 g de unt într-o oală, turnaţi o ceaşcă (240 ml) de apă fiartă peste el şi fierbeţi la foc mic timp de o oră. Apoi lăsaţi-l să se răcească, puneţi-l în frigider şi scurgeţi apa când untul se întăreşte.

Toţi aditivii din unt sunt dizolvaţi şi eliminaţi în apă în acest proces.

Principiile consumului de fructe

1. Cel mai bine este să mâncăm cantităţi mici de fructe cu 20 – 30 de minute înainte de masă.
2. Nu adăugaţi zahăr la fructele crude. Încercaţi să mâncaţi fructele în sezonul lor. Fructele ajută la curăţarea sângelui (înlătură acizii). Dacă adăugăm zahăr, obţinem efectul contrar.

Principiile consumului de legume

1. Iarna şi primăvara este bine să nu ne bazăm prea mult pe roşii şi castraveţi. Aceste legume sunt cultivate artificial sau culese înainte de a fi coapte şi încep să putrezească la scurt timp după aceasta. Pentru a le lungi viaţa, sunt tratate cu diferite substanţe. Ştim cu toţii ce efecte dăunătoare pot avea aceste substanţe asupra sănătăţii noastre.
2. Mulţi oameni se plâng că legumele crude le cauzează disconfort. Acest lucru se întâmplă deoarece nu mestecă legumele destul de bine. Toate alimentele pe bază de plante trebuie să fie mestecate îndelung – procesul de digestie începe în cavitatea bucală. Dacă aceste alimente nu sunt mestecate bine,

fermentează în stomac, unde pot cauza balonare şi gaze. (E o idee bună ca persoanele cărora le lipsesc mai mult de patru dinţi să folosească o răzătoare, preferabil de plastic, atunci când prepară legumele.)

3. Multe legume conţin urme de substanţe radioactive. Dacă este posibil, ar trebui să cultivăm singuri legumele sau să cumpărăm legume cultivate organic. Dacă acest lucru nu este posibil, putem înlătura aproximativ 40% din substanţele radioactive înmuind legumele în apă sărată şi ţinându-le într-un loc ferit de lumină timp de trei ore.
4. În timpul anotimpului rece, putem folosi legume murate, fructe uscate şi fructe prelucrate ca sursă de vitamine şi microelemente.

Câteva sfaturi utile despre fructe şi legume

Cel mai bine este să consumăm fructele şi legumele cultivate natural, în timpul anotimpului în care se coc.

Climatele diferite fac ca plantele să conţină informaţii biologice diferite.

Plantele care cresc în climate mai reci au proprietăţi de încălzire. Atunci când mâncăm cereale, nuci, seminţe de floarea-soarelui, seminţe de dovleac şi rădăcini, acestea au un efect de încălzire. Concluzia e simplă:

Trebuie să mâncăm mai multe fructe şi legume vara pentru efectul lor de răcorire; iarna, cerealele şi fructele uscate ne vor ajuta să ne fie cald.

Toate procesele din organismul nostru sunt guvernate de legea naturală a dualităţii şi factorilor opozanţi (braţele stâng şi drept, emisfera cerebrală dreaptă şi emisfera cerebrală stângă etc.). Două elemente – sodiul şi potasiul – au o funcţie foarte importantă în organismul nostru. Ele reglează economia apei din organism, influenţând schimbul de lichide în diferite moduri. Raportul dintre sodiu (Na) şi potasiu (K) ar trebui să fie de 1:20. Dacă balanţa se

înclină într-o parte, aceasta împiedică procesele organismului. Trebuie să încercăm să menţinem media de aur.

Dacă sunteţi balonat şi simţiţi exces de apă în organism, consumaţi produse bogate în potasiu: mazăre şi dovlecei. În celălalt caz – dacă simţiţi deficienţa de apă –, consumaţi mai multe produse care ajută la reţinerea apei în organism: ulei de măsline, pere, zmeură, coacăz negru, morcovi, mere, caise, roşii, mei, hrişcă şi ovăz. Proporţia perfectă de sodiu şi potasiu se găseşte în cartofi, cireşe, castraveţi şi varză.

Vara, cel mai bun mic dejun este cel care constă în fructe. Acestea sunt bogate în toate elementele esenţiale organismului nostru, cresc alcalinitatea sângelui, furnizează destulă energie şi nu necesită multă energie pentru a fi digerate.

Cum ar trebui să mâncăm deserturile?

De obicei, mâncăm desertul la sfârşitul meselor principale, atunci când stomacul este deja plin. Toate deserturile – prăjiturile, îngheţata, fructele, bomboanele, biscuiţii etc. – alcătuiesc o foarte proastă combinaţie cu celelalte alimente. Atunci când ajung în stomacul deja plin, încetinesc procesul digestiv. Astfel, cauzează fermentaţie în tractul digestiv. Cel mai bine este să evităm deserturile sau să le mâncăm separat.

Dacă vreţi să mâncaţi o prăjitură, mâncaţi multe legume crude după aceea. Îngheţata nu trebuie combinată cu niciun alt aliment – nu mâncaţi nimic în următoarele două până la trei ore.

Deserturile reci (îngheţata, băuturile dulci) răcoresc organele învecinate cu stomacul şi reduc cantitatea de sânge cu care sunt irigate, cauzând crampe. Enzimele folosite în digestie au nevoie de temperaturi de peste 37° C pentru a fi active. Orice aliment rece trebuie să fie încălzit înainte de a putea fi digerat – aceasta foloseşte energie în plus. Îngheţata şi băuturile reci pot fi cauza nodulilor şi chisturilor la femei şi a inflamaţiilor prostatei la

bărbaţi. Cel mai bine este să le consumăm foarte rar şi numai în anotimpurile calde.

Secretele unui regim alimentar sănătos

Pe baza poziţiei soarelui, strămoşii noştri foloseau un concept ce făcea diferenţa între trei perioade consecutive ale unei zile. Fiecare perioadă dura patru ore. Ciclul de trei perioade se repetă astfel încât fiecare perioadă să apară de două ori în 24 de ore.

Prima perioadă (6 a.m. – 10 a.m.) este perioada de linişte. Soarele răsare, împrejurimile sunt liniştite şi organismul nostru începe să se trezească. Suntem odihniţi – nu avem nevoie de cantităţi mari de energie. Un mic dejun copios ne va solicita inutil organismul. Este suficient să bem un pahar de suc de fructe sau legume şi să mâncăm un fruct sau o legumă. Alte tipuri de alimente necesită 1,5 – 2 ore până să producă energie. Pentru micul dejun, este mai bine să mâncăm ceva care se absoarbe uşor, ce furnizează energie fără să necesite prea mult timp de digestie. Fructele, legumele şi sucurile lor sunt cele mai potrivite alimente.

A doua perioadă începe la 10 a.m. şi se termină la 2 p.m. Soarele este sus pe cer. Ne este foame – „focul digestiv" este cel mai intens (ca şi căldura soarelui). Trebuie să mâncăm cea mai consistentă masă în timpul acestei perioade (între 11 a.m. şi 2 p.m.). Alimentele ce conţin amidon şi legumele sunt cea mai bună combinaţie. Ele asigură cantităţi mari de energie necesară pentru cea de-a doua jumătate a zilei.

A treia perioadă (2 p.m. – 6 p.m.) este caracterizată prin mişcare. Soarele încălzeşte aerul şi pământul şi vântul se înteţeşte. Oamenii devin mai activi şi muncesc intens, folosind energia obţinută din alimente.

Apoi, ciclul de perioade se repetă (6 p.m. – 10 p.m.; 10 p.m. – 2 a.m.; 2 a.m. – 6 a.m.). Pe baza ritmului biologic, este cel mai bine să luăm cina înainte de apusul soarelui. Ziua se termină şi

organismul nostru nu are nevoie de multă energie. „Focul digestiv" se diminuează pe măsură ce soarele apune. Este cea mai bună perioadă să mâncăm alimente cu proteine, deoarece au nevoie de o digestie lungă şi înceată (3 – 7 ore).

Cel mai bine este să mergem la culcare înainte de ora 10 p.m. (înainte să se repete a doua perioadă). Altfel, ni se va face din nou foame şi ne vom învârti pe lângă frigider. Dar şi organele noastre au un anumit program. Organele digestive sunt active dimineaţa şi după-amiaza. Seara şi în timpul nopţii, lucrează organele excretoare.

Acest program este tulburat dacă mâncăm noaptea. Organele digestive folosesc din energia necesară de către organele excretoare. Chiar şi atunci, digestia este incompletă şi se formează depozite de mucus, toxine şi grăsimi. Mâncatul noaptea este o modalitate sigură de a forma pietre la rinichi şi la ficat, insomnie, un sistem imunitar slăbit şi tulburări nervoase. Lipsa de consideraţie pentru legile naturii atrage după sine pedepse sub forma unor funcţii vitale slăbite şi a bolilor cronice (boli de inimă, boli circulatorii, de ficat şi tulburări ale rinichilor).

Dacă vrem să avem multă energie pentru activităţile noastre zilnice, ar trebui să ne trezim în a treia perioadă (înainte de 6 a.m.). Dacă ne trezim în prima perioadă (6 a.m. – 10 a.m.), ne vom simţi frustraţi toată ziua. Ţineţi minte: cine se trezeşte de dimineaţă departe ajunge.

Cum să vă programaţi ziua conform ritmului biologic

Folosind următoarele sfaturi, vă veţi simţi mai vioi şi energic şi veţi avea cu siguranţă o sănătate de fier.

1. Treziţi-vă între 5 a.m. şi 6 a.m.
2. Clătiţi-vă gura.
3. Beţi o jumătate de pahar de apă de izvor, apă minerală sau apă din gheaţă topită, cu o linguriţă de miere.
4. Spălaţi-vă pe faţă şi pe dinţi.
5. Masaţi-vă urechile cu mâinile timp de aproximativ un minut.

6. Faceţi orice set de exerciţii de întărire a coloanei.
7. Masaţi-vă organismul cu un prosop umed, cald, până pielea se face roşie şi apoi faceţi un duş.
8. Duşul trebuie să fie alternant fierbinte şi călduţ, călduţ şi rece, fierbinte şi rece. Temperaturile trebuie să fie confortabile.
9. Turnaţi apă într-un lighean (10-15 cm); puneţi pietricele rotunde şi călcaţi pe ele (timp de 2-3 minute), pentru a vă masa picioarele. Ştergeţi-vă bine cu un prosop şi puneţi o pereche de şosete.
10. Faceţi exerciţii de respiraţie timp de 2-4 minute (vezi pagina 88).
11. Mergeţi repede sau alergaţi (în funcţie de condiţia fizică) 3-5 km, dacă este posibil, în pădure sau într-un parc.
12. Eu personal prefer să mănânc de două ori pe zi: o dată la prânz şi a doua oară între 6 p.m. şi 7 p.m. Aceasta este bine mai ales pentru persoanele ale căror slujbe sunt de natură intelectuală. Pentru aceia a căror muncă implică mai mult efort fizic, se recomandă următorul program de mese:
    - Micul dejun între 7 a.m. şi 9 a.m.
    - Prânzul între 11 a.m. şi 2 p.m.
    - Cina între 6 p.m. şi 8 p.m.
13. La 10 p.m. executaţi 10-15 respiraţii purificatoare.
14. Faceţi un duş alternant cald – rece.
15. Somnul între 10 p.m. şi 2 a.m. este foarte calm, adânc şi odihnitor (în special pentru sistemul nervos). Dacă nu puteţi adormi între 10 p.m. şi 11 p.m., ci vă culcaţi între 1 a.m. şi 3 a.m., puneţi ceasul să sune la 5 a.m. în primele patru zile. Vă veţi simţi obosit în primele zile, dar aceasta vă va permite să vă reglaţi somnul în funcţie de fiziologie.

Persoanele al căror program zilnic urmăreşte tiparul descris mai sus se află în concordanţă cu legile naturii şi cu fiziologia organismului lor.

Cum să planificăm un regim alimentar sănătos

Majoritatea dintre noi nu ne planificăm regimul alimentar sistematic, vrem doar ca mâncarea să fie preparată cu uşurinţă, gustoasă şi din plin. Organismul nostru nu este capabil să digere cum trebuie cantităţile mari pe care le mâncăm şi să elimine deşeurile. În ciuda acestui lucru, ne solicităm în continuare organismul cu cantităţi mari de mâncare.

Cu cât mâncăm mai mult, cu atât mai des ne este foame. Un apetit sănătos este înlocuit de o foame excesivă, permanentă. Ne umflăm de la prea multe lichide şi sare; organismul devine mai rotund şi fără formă. Dacă avem burta mare, ne este greu să ne legăm la şireturi. Coloana se îndoaie nefiresc sub greutatea corpului nostru. Inima este suprasolicitată şi pompează cu greu sângele greu, poluat cu acizi. Cu amărăciune şi regret, îi privim pe copiii şi nepoţii noştri leneşi, agresivi şi bolnavi. Statisticile din ziua de astăzi se laudă cu longevitatea crescută şi, totuşi, mulţi oameni nu trăiesc nici măcar jumătate din numărul de ani pe care natura i-a plănuit pentru ei. Dacă vrem să explicăm toate aceste fenomene negative, trebuie să ne uităm în principal la obiceiurile noastre alimentare greşite.

În ultimii ani, s-au făcut cercetări despre obiceiurile alimentare ale strămoşilor noştri şi bolile de care sufereau. Informaţiile ne arată că, pe parcursul evoluţiei noastre, oamenii mâncau în principal alimente simple, pe bază de plante.

O lucrare cabalistică străveche despre originile dinastiilor şi triburilor conţine o explicaţie a longevităţii ridicate (500 – 700 de ani) de care se bucurau oamenii ce trăiau înainte de Marele Potop. Explicaţia stă în regimul lor alimentar. Ei mâncau doar alimentele produse de Pământ şi beau doar apă pură. După Potop, copiii lui Noe aveau voie să mănânce carne şi să bea vin. Acest lucru a devenit cauza unei vieţi mai scurte. Progresul continuu al civilizaţiei ne-a schimbat complet viaţa de atunci, dar genele nu ni s-au schimbat.

Caloriile goale

Ştiinţa nutriţională contemporană studiază în principal caloriile obţinute de organismul nostru din alimente. Dieteticienii antici nu erau interesaţi doar de calorii. Ei studiau atât informaţiile energetice, cât şi cele biologice din alimente şi încercau să înţeleagă cum influenţau ambii factori organismul nostru. De exemplu, efectele obţinute dacă mâncăm un măr vara, într-o zi cu temperaturi ridicate, sunt foarte diferite de cele obţinute dacă mâncăm un măr iarna, chiar dacă mărul conţine aceeaşi cantitate de calorii. Dacă mâncăm mere iarna, aceasta cauzează deseori răcoare, dureri de stomac şi gaze. Nu poate fi explicat de conţinutul de calorii, dar, din punctul de vedere al dieteticienilor antici, aceasta este uşor de explicat. Informaţia biologică conţinută în măr este potrivită pentru anotimpul verii. Declanşează mecanisme care menţin umezeala în organism şi o temperatură mică. Potrivit teoriilor din Antichitate, fiecare aliment, prin gust şi culoare, reţine informaţii despre locul unde creşte, despre temperatură, umiditate etc. Atunci când mâncăm produse pe baze de plante, ne simţim legaţi de marile minuni ale naturii. Alimentele obţinute din plante au întotdeauna culoare, gust şi aromă unice, spre deosebire de alimentele artificiale create de om. Regula fundamentală a regimului alimentar al strămoşilor noştri era următoarea:

> *„Mănâncă alimente care cresc în regiunea ta şi în anotimpul lor natural de coacere, pentru că astfel iei parte la puterea şi înţelepciunea naturii"*.

Strămoşii noştri au încercat să înţeleagă esenţa nutriţiei şi foloseau mâncarea ca medicament. Înţelegerea conceptului de nutriţie, atât de importantă în susţinerea vieţii, a fost limitată de ştiinţa contemporană.

Principiile digestiei specifice

Suntem adeseori intrigaţi de faptul că, dacă mâncăm acelaşi tip de mâncare, cu aceeaşi cantitate de calorii, unii dintre noi se îngraşă şi alţii nu. Unii dintre noi îşi menţin silueta chiar dacă mănâncă multe dulciuri; alţii se îngraşă de la o bucăţică de ciocolată. O cină poate fi foarte nutritivă pentru mamă, inutilă pentru fiică şi de-a dreptul dăunătoare pentru sănătatea tatălui. Obţinem rezultate diferite consumând alimente cu aceeaşi cantitate de calorii, pentru că fiecare dintre noi este o fiinţă unică.

Există un sistem care poate rezolva multe probleme nutriţionale – nutriţia bazată pe tipuri nutriţionale diferite. Aceasta foloseşte o analogie la ceea ce se întâmplă în natură: tipuri diferite de animale mănâncă alimente diferite. Tigrii mănâncă carne şi iepurii morcovi (fără a-i curăţa). Chiar şi forma în care mâncarea intră în tractul digestiv este diferită la animale diferite. Un piton trebuie să înghită un iepure întreg, cu tot cu blană, altfel nu ar fi digerat corespunzător. Oamenii se împart în anumite tipuri pe baza trăsăturilor individuale. Pentru fiecare tip, există o grupă de alimente care se absoarbe cel mai bine şi care este cea mai benefică.

În natură există un principiu al digestiei proprii. Alimentele (vegetale sau de origine animală) sunt digerate în proporţie de 50% de enzimele din propriile ţesuturi şi nu de sucurile digestive ale celui care le consumă. Sucurile digestive nu fac decât să declanşeze mecanismele digestiei specifice.

Fiecare produs natural conţine informaţii biologice, ca un cod sau o parolă. Dacă sistemul nostru digestiv poate să citească acest cod, putem digera produsul alimentar fără să folosim prea multă energie.

Putem folosi o analogie cu cubul Rubik. Dacă ştim un cod, putem rezolva cubul în câteva secunde. Dacă îl rezolvăm fără cod, necesită mai mult timp şi efort. Digestia din organismul nostru lucrează într-un mod asemănător. Tipuri diferite de persoane au nevoie de tipuri diferite de alimente.

Dacă încercăm să oferim organismului nostru alimente nepotrivite, vom deveni slabi și bolnavi.

Mâncarea înțeleptului

Pe baza capacității de a absorbi mâncarea, strămoșii noștri clasificau persoanele în trei tipuri: X (suflu), Y (fiere) și Z (mucus).

Caracteristicile fizice ale tipului X:

1. Oase subțiri, zvelt, de înălțime mică sau medie, aspect bolnăvicios, întotdeauna rece, timid.
2. Mâini subțiri, reci și uscate la atingere.
3. Mișcări rapide, mers ușor și lin.

Calități fiziologice:

1. Greutate corporală stabilă, menținută fără regimuri, tulburări digestive frecvente.
2. Somn scurt, superficial.

Calități fiziologice și intelectuale:

1. Vesel, energic.
2. Absorbție rapidă a informației, memorie scurtă.
3. Socializează și comunică ușor.

Tipul preferat de mâncare:

Mâncăruri grase și uleioase, în cantități mari.

Anotimpurile anului:

1. Sunt preferate anotimpurile calde.
2. Toleranță scăzută la frig, piele uscată pe timpul iernii.

Probleme de sănătate tipice:

Piele uscată, constipație, dureri articulare și de oase.

Cele mai potrivite tipuri de alimente:

1. Cereale: orez, grâu, orz, porumb, hrișcă.
2. Produse lactate: toate tipurile, cu moderație.
3. Zaharuri: miere, zahăr brut, gemuri.
4. Uleiuri vegetale: toate tipurile.
5. Fructe: pepeni, alte tipuri de fructe dulci.

6. Legume (crude): sfeclă, morcovi, sparanghel, cartofi, castraveţi, ceapă.
7. Nuci: toate tipurile.
8. Produse animale: carne de vită, carne de porc, peşte, pui, raţă, iepure, ouă.
9. Condimente: usturoi, ceapă, ghimbir, scorţişoară, piper negru, chimen, sare, muştar.
10. Supe: urzică, usturoi.

Caracteristicile fizice ale tipului Y:

1. Mărime medie, păr roşcat sau gri, cu calviţie.
2. Palme de mărime medie, calde şi plăcute la atingere.
3. Mişcări calme, normale, mers lin.

Calităţi fiziologice:

1. Digestie bună dacă mesele sunt regulate, altfel sensibil.
2. Somn normal, vise frecvente.

Calităţi fiziologice şi intelectuale:

1. Bine organizat şi meticulos.
2. Niveluri diferite de capacitate mentală.
3. Uşor iritabil.

Tipurile preferate de mâncăruri:

Mese reci în cantităţi moderate.

Anotimpurile anului:

Toleranţă scăzută la căldura iernii, uşor obosit în zilele de vară; Sunt preferate toamna călduroasă şi zilele calde ploioase.

Probleme de sănătate tipice:

Inflamaţii, febră, boli ale sistemului digestiv, boli de ficat, arsuri la stomac, agitaţie şi nervozitate.

Cele mai potrivite tipuri de alimente:

1. Produsele reci, de obicei lichide, fluide (ceai, apă minerală, cafea).
2. Cereale: grâu, ovăz, orz, germeni de grâu, orez, porumb.
3. Produse lactate: unt.
4. Zaharuri: toate tipurile, cu excepţia mierii, cu moderaţie.

5. Uleiuri: de măsline, floarea-soarelui şi porumb.
6. Fructe: pepene, lămâie, strugure, portocală şi alte fructe dulci (proaspete sau uscate).
7. Legume: dovleac, castravete, cartofi, varză, fasole, mazăre, păstârnac şi pătrunjel.
8. Condimente: coriandru, scorţişoară, piper negru, mărar, ocazional usturoi.
9. Supe: de legume.
10. Produse animale: carne de vită, gălbenuş de ou, peşte, miel, fructe de mare.

Caracteristicile fizice ale tipului Z:
1. Oase mari, tendinţă de îngrăşare.
2. Mâini mari, reci şi umede la atingere.
3. Mişcări încete, line; mers greoi şi încet.

Calităţi fiziologice:
1. Procese fiziologice lente.
2. Mâncare în cantităţi moderate, tendinţă de îngrăşare, pierdere a greutăţii dificilă.
3. Somn calm, sunt necesare cel puţin opt ore pe zi.

Calităţi fiziologice şi intelectuale:
1. Foarte precaut, fiecare acţiune este gândită atent.
2. Asimilare şi reţinere a informaţiei foarte uşoară.
3. Calm şi greu de enervat, dar odată supărat, insistă să se certe.

Tipul de mâncare preferat:
Mâncăruri calde şi fără grăsimi, în cantităţi moderate.

Anotimpurile anului:
Nu îi place vremea ploioasă sau umedă (tendinţă de depresie).

Probleme de sănătate tipice:
Obezitate, depresii, friguri, piele palidă, posibil răceli frecvente.

Cele mai potrivite tipuri de alimente:
1. Mese calde şi uşoare, ceai de plante şi apă minerală, toate cu moderaţie.

2. Cereale: orz, porumb, mei, hrişcă, ovăz, orez.
3. Produse lactate: lapte degresat, unt proaspăt, brânză, smântână, chefir.
4. Zaharuri: miere.
5. Uleiuri vegetale: toate tipurile, în special ulei de porumb.
6. Fructe: mere, pere, rodii, struguri, gutui, pepeni; se recomandă moderaţie cu fructele foarte dulci.
7. Legume: cartofi, morcovi, varză, ceapă, roşii, napi, legume verzi, dovleac, ţelină, spanac, pătrunjel, fasole şi mazăre.
8. Condimente: toate tipurile, nu prea multă sare.
9. Supe: supe de legume, supe de carne fără grăsime.
10. Produse animale: carne de pui, ouă, carne de vită, carne de porc, homar.
11. Nuci: toate tipurile.

Pentru majoritatea oamenilor este specifică o combinaţie a două din tipurile de mai sus, dar unul dintre ele domină întotdeauna şi celălalt este reprezentat mai slab. Clasificarea descrisă aici este doar o generalizare. Trebuie să ştim ora, ziua şi locul de naştere ale unei persoane pentru a prescrie individual dieta optimă. Puteţi, totuşi, obţine rezultate bune folosind această clasificare generală atunci când vă planificaţi meniul.

Câteva sfaturi utile

Anticii foloseau o metodă simplă şi uşoară pentru a prezice dacă un produs alimentar era potrivit pentru organismul lor. Ţineau produsul într-o mână şi se concentrau pe întrebarea dacă era bun pentru ei, iar în cealaltă mână ţineau un inel de aur atârnat de un fir de bumbac de aproximativ 80 cm lungime. Când mişcarea inelului forma un cerc (în sensul acelor de ceasornic sau în sensul opus), răspunsul la întrebare se presupunea a fi pozitiv. Dacă inelul se balansa într-o parte şi în alta şi mişcarea lui nu forma un cerc, alimentul era considerat a fi nepotrivit pentru acea persoană. În unele cazuri, rezultatul pentru acelaşi produs se schimba după o perioadă de timp – însemna că produsul a fost

acceptat în cele din urmă de către organism şi era bun de mâncat. Dacă rezultatul rămânea negativ după câteva experimente, acel produs alimentar nu era potrivit pentru acea persoană şi trebuia evitat complet.

Când găsiţi o dietă potrivită, veţi observa următoarele schimbări:

1. Veţi deveni mai activi, atât din punct de vedere intelectual, cât şi fizic.
2. Auzul se va îmbunătăţi.
3. Ochii vor fi limpezi.
4. Culoarea limbii va fi roz – straturile albe şi gri vor dispărea.
5. Tenul va arăta mai sănătos.
6. Unghiile şi părul vor creşte mai bine.

Gustul alimentelor

Există doar şase gusturi ale alimentelor. Modul în care le combinăm hotărăşte dacă mesele noastre ne aduc energie şi sănătate sau grăsime în exces şi boală.

Atunci când mâncăm, nu ne gândim că diferite arome ne afectează organismul în modalităţi diferite. Aromele ne dau informaţii despre calităţile energiei conţinute în produsul alimentar. Limba, acţionând ca organ gustativ, ne permite să identificăm aceste feluri de energie. Sunt şase gusturi: dulce, acru, sărat, amar, astringent şi iute.

Dulce – energizează întregul organism, stimulează creşterea în greutate; folosit în exces, stimulează producerea mucusului şi a grăsimii; reduce capacitatea organismului de a genera căldură. Persoanele al căror regim include multe produse dulci devin leneşe, greoaie şi grase. Gustul dulce caracterizează zahărul, mierea, laptele, frişca, produsele din grâu, fructele, legumele, fasolea,

mazărea, nucile şi seminţele de floarea-soarelui. Fructele citrice au gust dulce-acru.

Acru – are proprietăţi răcoritoare, stimulează apetitul, ajută la reţinerea fluidelor în corp, îmbunătăţeşte capacităţile intelectuale, reglează procesul digestiv. Excesul deregleazǎ compoziţia sângelui, cauzează ulceraţii, iritaţii ale pielii şi arsuri la stomac. Prea mult acru în mâncare ne face să fim hiperactivi, iritabili şi irascibili. Chefirul şi diverse brânzeturi sunt acre sau iuţi.

Sărat – are calităţi purificatoare, înlătură humusul, stimulează apetitul, îmbunătăţeşte digestia, ajută la reţinerea fluidelor, ajută la înlăturarea mucusului în exces şi a sucurilor gastrice. Grecii antici obişnuiau să sugă cristale de sare după mese şi să scuipe saliva sărată. Cuvântul „sare" este derivat dintr-un cuvânt ce înseamnă „soare" – gustul sărat produce „focul digestiv" în organism, stimulând acţiunea enzimelor digestive. Sarea ajunge în sânge împreună cu sucurile gastrice şi, circulând în organism, dizolvă celulele bătrâne, canceroase şi alte celule bolnave fără a deteriora celulele sănătoase. Cercetările recente demonstrează că până la vărsta de un an organismul nostru conţine doar 1% celule bătrâne, la vârsta de zece ani – 7% celule bătrâne şi la vârsta de 50 de ani – 40% celule bătrâne. Cu alte cuvinte, la vârsta de 50 de ani, organismului nostru îi rămâne doar 60% din capacitatea sa totală – procentajul de celule tinere rămase. Pentru a îmbunătăţi balanţa în favoarea celulelor tinere, trebuie să mâncăm alimente sărate din surse naturale. Recomand ca, după fiecare masă, să puneţi douătrei cristale de sare pe limbă, să le sugeţi şi apoi să scuipaţi saliva.

Amar – îmbunătăţeşte apetitul şi digestia, încălzeşte organismul, stimulează înlăturarea fluidelor, curăţă organismul şi diluează sângele. Consumul de alimente cu gust amar ajută la curăţarea organismului şi la slăbit. Excesul de alimente cu gust amar cauzează pierderea puterilor, stimulează anxietatea şi frica. Seminţele prăjite, coaja de lămâie, castraveţii şi alte legume au gust amar.

Astringent – are proprietăţi de uscare, ajută la vindecarea rănilor, uscând puroiul şi sângele, îmbunătăţeşte aspectul pielii. Legumele cu frunze verzi, perele, varza, cartofii sunt exemple de produse alimentare cu gust astringent.

Iute – normalizează funcţionarea tractului gastrointestinal, îmbunătăţeşte apetitul. Gustul iute este reprezentat de alimente ca ceapa, usturoiul, ardeiul iute, ridichea, napii şi condimentele. Chefirul şi diverse brânzeturi au gust acru sau iute.

Putem influenţa multe procese ce au loc în organismul nostru, combinând inteligent gusturile alimentelor la fiecare masă.

Dacă ne este frig mereu, trebuie să mâncăm alimente cu gust amar şi acru. Această combinaţie face ca organismul să se încălzească şi stimulează pierderea în greutate. Combinaţia de acru şi sărat produce un efect de încălzire, dar, de asemenea, cauzează îngrăşarea. Combinaţiile de dulce şi sărat sau dulce cu acru stimulează, de asemenea, creşterea în greutate – în primul caz se depune grăsime, iar în al doilea – creşte masa musculară. Mesele ce combină gusturile amar şi astringent ne fac mai energici. Ele ne cresc mobilitatea şi ne îmbunătăţesc condiţia fizică şi sunt recomandate pentru persoanele cu tensiune arterială scăzută şi cu o circulaţie proastă.

Imensa varietate de produse alimentare face imposibilă clasificarea tuturor. Înţelegem, intuitiv, toate categoriile de gusturi.

Gusturile produselor

Fiecare tip de gust stimulează un organ specific din organismul nostru: gustul acru – ficatul, sărat – rinichii, amar – inima, dulce – pancreasul, iute – plămânii şi astringent – intestinul gros.

Persoanele sănătoase trebuie să mănânce alimente ce includ toate cele şase gusturi, fără a face abuz de niciunul din ele. Un astfel de regim alimentar stimulează armonios energia organismului nostru.

Persoanele care au nevoie să slăbească pot face acest lucru combinând inteligent gusturile la fiecare masă. Universul gusturilor este foarte interesant şi vast. Ca să îl discutăm în întregime, ar trebui să scriem o altă carte. Următoarea secţiune despre gusturi poate ajuta doar la stimularea curiozităţii unor persoane şi pentru a arăta cât de multe mai sunt de aflat despre mâncare – un subiect cu care fiecare dintre noi se confruntă zilnic.

Focul digestiv

În Antichitate, condimentele rădăcinoase valorau cât greutatea lor în aur. Mici cantităţi din aceste condimente erau adăugate în mâncăruri pentru a îmbunătăţi funcţionarea sistemului digestiv, făcând digestia mult mai uşoară.

Abilitatea organismului nostru de a digera mâncarea devine din ce în ce mai slabă odată cu vârsta. Ca adulţi, ne place să vorbim despre cum puteam mânca orice când eram mai tineri. Acum ne confruntăm cu probleme ale stomacului, tulburări intestinale şi cu senzaţia de greutate în tot corpul.

Potrivit filozofiei estice, digestia proastă este principala sursă a bolilor noastre. Conceptul de foc digestiv este folosit în Est pentru a explica această relaţie. Dacă focul este puternic şi strălucitor (ca atunci când suntem tineri), mâncarea este digerată bine, fără resturi toxice. Celulele primesc substanţele hrănitoare necesare şi organismul nostru este sănătos. Atunci când focul digestiv devine mai slab, odată cu vârsta, digestia este incompletă şi se formează toxine, expunându-ne riscului bolilor. Pentru a revitaliza focul digestiv slăbit, putem adăuga următoarele produse la mese: piper negru sau roşu, nucşoară, scorţişoară, cuişoare, muştar, hrean, ghimbir şi sare.

Introducând în meniu cantităţi mici din aceste produse înainte, în timpul sau după mese, ne putem stimula apetitul sau îmbunătăţi funcţionarea sistemului digestiv. Avem nevoie de condimente mai ales în anotimpurile reci. Persoanele în vârstă şi cele cu o

digestie slabă pot beneficia mult de pe urma adăugării condimentelor în mâncare. Este bine să adăugăm ghimbir şi ceai în regimul nostru alimentar pentru a ne revitaliza digestia.

> *Ghimbirul este considerat în Orient a fi cel mai bun aliment capabil să revitalizeze puterea digestiei.*

Terapia cu ghimbir

Dieteticienii antici recomandau o terapie specială cu ghimbir pentru a îmbunătăţi digestia. Terapia se adresează persoanelor în vârstă, al căror foc digestiv se diminuează natural odată cu vârsta. Nu se recomandă tinerilor şi persoanelor de vârstă mijlocie ale căror tulburări digestive au alte cauze.

Preparare: luaţi un castron mic emailat sau din ceramică; amestecaţi patru linguri de praf de ghimbir cu 100 – 150 g de unt topit şi amestecaţi până obţineţi o pastă uniformă. Acoperiţi cu un capac şi păstraţi într-un loc răcoros.

Consumaţi din amestec înainte de micul dejun, în fiecare zi. Micul dejun trebuie să constea în ceai de plante, legume fierte proaspăt şi cereale.

- Ziua 1 – o jumătate de linguriţă
- Ziua 2 – 1 linguriţă
- Ziua 3 – 1,5 linguriţe
- Ziua 4 – 2 linguriţe
- Ziua 5 – 2,5 linguriţe
- Ziua 6 – 2,5 linguriţe
- Ziua 7 – 2 linguriţe
- Ziua 8 – 1,5 linguriţe
- Ziua 9 – 1 linguriţă
- Ziua 10 – o jumătate de linguriţă

După cum putem vedea, cantitatea creşte cu o jumătate de linguriţă zilnic, apoi ajunge la un maxim, după care descreşte din ziua a şaptea. Cantitatea din ziua a zecea este de jumătate de linguriţă, ca şi în ziua 1.

După ce terapia se termină, focul digestiv va fi revitalizat. În timpul terapiei trebuie să evităm produsele cu efect puternic de răcorire, cum ar fi apa cu gheață, înghețata, laptele de la frigider, fructele înghețate etc.

Topirea untului pentru a-i îmbunătăți calitățile. Topiți unt obișnuit într-o tigaie, la foc mic, până când devine gros și are o culoare măslinie, apoi răciți-l. Untul preparat astfel elimină aditivii, nu crește nivelul colesterolului și poate fi depozitat pentru mult timp fără a folosi conservanți.

Cât de mult trebuie să mâncăm?

Răspunsul meu la această întrebare este: cu cât mai puțin, cu atât mai bine! Nimeni nu moare din cauza moderației. Oamenii se îmbolnăvesc pentru că mănâncă prea mult.

Capacitatea stomacului uman este de 350 – 450 ml. Totuși, la majoritatea oamenilor, stomacul este lărgit la o mărime anormală și aceștia mănâncă de la cinci până la zece ori cantitatea de care are nevoie organismul lor. E foarte greșit să avem obiceiul de a mânca prea mult; trebuie să ne abținem ca de la orice alt viciu.

Trebuie să urmăm sfatul lui Hipocrate: „Dacă ai o vagă senzație de foame după o masă, atunci ai mâncat bine. Dacă te simți plin, înseamnă că te-ai otrăvit". Dacă împreunăm palmele și îndoim degetele, spațiul cuprins între palme reprezintă aproximativ capacitatea stomacului nostru. O masă nu trebuie să fie mai mare de jumătate din acest spațiu. Cantitatea de lichide consumată odată nu trebuie să umple mai mult de un sfert din acest spațiu. Sfertul care rămâne este necesar pentru aer. Atât este proiectat stomacul nostru să cuprindă. Dacă mâncăm zilnic mese mai mari decât capacitatea fiziologică normală a stomacului nostru, stomacul se lărgește treptat.

Persoanelor cu stomacul lărgit nenatural le este mereu foame și cu cât mănâncă mai mult, cu atât mai multă

mâncare le trebuie pentru a se simţi sătule. Pentru a rupe acest cerc vicios, aceste persoane trebuie să scape de obiceiul de a mânca repede – este un sfat simplu, dar foarte util: mâncaţi încet şi mestecaţi mâncarea foarte bine.

Media de aur

Mâncarea pe care o mâncăm ne face sângele acid sau alcalin. Persoanele sănătoase au sângele alcalin în proporţie de 60 – 70%. Un factor de alcalinitate mai scăzut (50 – 60%) este caracteristic oamenilor care se îmbolnăvesc frecvent. Sângele acid curge în venele bolnavilor cronici. Următoarea proporţie de grupe alimentare în regimul alimentar zilnic măreşte alcalinitatea sângelui:

- 60% fructe şi legume
- 20% proteine
- 14% carbohidraţi
- 6% grăsimi

Acest tip de regim alimentar măreşte alcalinitatea sângelui şi aciditatea altor fluide ale organismului. Fluidele acide din organism împiedică dezvoltarea bacteriilor ce cauzează boli şi, de asemenea, previn putrefacţia, fermentaţia, formarea mucusului şi a altor depozite nesănătoase. Mesele noastre trebuie să ne facă să ne simţim uşori, energici şi învioraţi. Dacă ne simţim somnoroşi şi cu stomacul greu, dacă avem gaze sau alte consecinţe neplăcute, tipul de mâncare pe care o mâncăm nu ni se potriveşte sau cantitatea este prea mare.

Schimbarea obiceiurilor alimentare

În obiceiurile noastre alimentare, neglijăm adeseori principiile după care funcţionează organismul nostru. Organismul nostru încearcă să urmeze regulile naturii, dar noi îl învăţăm să fie leneş şi să mănânce prea mult. Acest conflict menţine organismul într-o stare semibolnavă. În cele din urmă, organismul cedează şi devine bolnav cronic.

Să încercăm să găsim o cale mai bună să ne hrănim organismul, care ne va da energie, putere şi o minte mai proaspătă şi mai limpede.

Cel mai bine este să facem schimbările treptat:

1. Începeţi să beţi sucuri de legume (un pahar de două ori pe zi), fără să schimbaţi restul regimului alimentar (o lună – o lună şi jumătate).
2. Adăugaţi mai multe legume în regimul alimentar. Legumele proaspete, înăbuşite sau gătite trebuie să reprezinte 30 – 40% din meniul vostru (o lună şi jumătate – două luni).
3. Faceţi schimbări în favoarea produselor alimentare crude (60% crude – 40% gătite).
4. Mâncaţi mai mult mâncăruri pe bază de plante şi alte produse, cum ar fi miere, ouă, iaurt simplu, chefir şi brânză de vaci. Beţi ceai de plante şi sucuri proaspete de fructe şi legume.
5. Aranjaţi-vă mesele în ordinea corectă: fluidele cu 20 de minute înaintea mâncărurilor solide, fructele înainte de toate mâncărurile, salate de legume cu carbohidraţi (cereale, cartofi etc.) sau cu alimente cu proteine (peşte, mazăre, ouă).
6. Minimizaţi consumul de alimente cultivate artificial, rafinate şi afumate.

Să facem un rezumat al tuturor principiilor unui regim alimentar sănătos. Practicarea acestor principii vă va îmbunătăţi cu siguranţă sănătatea.

Principiile unei diete sănătoase:

1. Mâncaţi produse alimentare ce cresc în regiunea voastră geografică.
2. Mâncaţi fructe, legume şi nuci doar în anotimpul lor natural de coacere.
3. Fiecare masă trebuie să conţină legume crude (vara), înăbuşite sau murate (iarna).
4. Încercaţi să mâncaţi pâine fără drojdie şi produse de patiserie din cereale întregi.

5. La combinarea produselor alimentare, urmaţi regulile din Tabelul 2 (pagina 122).
6. Mestecaţi mâncarea foarte bine (de 30 până la 50 de ori fiecare bucată).
7. Preparaţi mâncarea exact înainte de mese.
8. Nu păstraţi resturi pentru a fi reîncălzite mai târziu şi consumate.
9. Reduceţi cantitatea de alimente cu ingrediente artificiale, produsele alimentare rafinate şi afumate.
10. Evitaţi să consumaţi mese instant şi produse alimentare conservate, pe cât de mult posibil.
11. Limitaţi consumul de cafea şi ceai.
12. Adăugaţi condimente ca piper şi ghimbir în mâncăruri (mai ales iarna).
13. Iarna şi vara, consumaţi câteva zile numai căpşuni, cireşe, mere sau pepene verde.
14. Postiţi o dată pe săptămână timp de 16 sau 24 de ore – în acest timp, beţi doar apă fiartă.
15. Atunci când este sezonul morcovilor, sfeclei sau merelor, beţi sucuri proaspete (aproximativ un litru pe zi).
16. Preveniţi constipaţia – este principalul duşman al sănătăţii şi principala cauză a îmbătrânirii.
17. Mâncaţi moderat de luni până vineri.
18. Faceţi sâmbăta şi duminica zile de festin şi mâncaţi tot ce pofţiţi. Acest sfat nu contrazice principiile regimului alimentar sănătos. Potrivit doctorilor din Antichitate, chiar şi otrava în cantităţi mici poate servi ca medicament.

Regimul alimentar şi cancerul

> *Marele Hipocrate spunea că mâncarea trebuie să ne fie medicament.*

Potrivit Institutului American pentru Cancer, regimul alimentar nesănătos cauzează 40% din cazurile de cancer la bărbaţi şi

60% la femei. Substanţele carcinogene din mâncare acţionează încet, dar otrăvesc sistematic organismul zi de zi.

Sunt din ce în ce mai multe informaţii disponibile despre legătura dintre mâncare şi cancer. S-a dovedit că regimul nostru alimentar poate cauza cancer sau ne poate proteja împotriva lui. Cuvântul „prevenire" poate părea prea mult folosit. Totuşi, nu se pune niciodată prea mult accent pe prevenire, dacă aceasta poate evita mulţi ani de tratament. Toată lumea ar trebui să realizeze că regimul alimentar poate deveni cauza cancerului.

Folosiţi două reguli de bază în regimul vostru pentru a vă asigura că previne cancerul, nu îl cauzează:

1. Evitaţi anumite ingrediente care pot cauza tumori maligne.
2. Includeţi în regimul vostru alimentar alimente ce conţin substanţe ce vă protejează organismul de cancer.

Să vă explic aceste două reguli:

Ingrediente care cauzează tumori maligne

Feriţi-vă de grăsimi!

Grăsimile din regimul nostru alimentar pot fi sursa substanţelor carcinogene. Grăsimile vechi şi folosite sunt mult mai periculoase decât cele proaspete.

Nu lăsaţi niciodată grăsimea în tigaie pentru a o folosi ulterior. Dacă este posibil, înlocuiţi mâncărurile prăjite cu cele gătite sau coapte. Este bine să tăiaţi grăsimea din carne, cât de mult posibil. De asemenea, limitaţi consumul la aproximativ două linguri pe zi.

Produsele alimentare afumate sunt periculoase pentru sănătatea noastră, mai ales pentru că fumul depozitează compuşi dăunători în acestea, inclusiv cei carcinogeni. Aceşti compuşi au fost identificaţi în cârnaţii afumaţi, şuncă afumată şi peşte afumat, ca şi în fructele uscate cu ajutorul fumului. Substanţele dăunătoare conţinute în 50 de grame de cârnaţi afumaţi pot cauza la fel de mult rău

sănătăţii ca şi un pachet de ţigări sau patru zile de respirat aer poluat.

Compuşi chimici dăunători sănătăţii

Multe produse alimentare conţin nitraţi şi azotaţi. Aceste săruri nu sunt carcinogene, dar în procesul digestiei din stomac se pot transforma în substanţe foarte dăunătoare. Nitraţii şi azotaţii se găsesc în cârnaţi, unele cărnuri conservate şi unele fructe şi legume din magazine.

De aceea, este cel mai bine să mâncăm legumele cultivate în aer liber (nu în seră!), folosind îngrăşământ natural (de exemplu compost).

Dacă gătiţi legume, folosiţi multă apă. Aruncaţi apa dacă nu sunteţi sigur cum au fost cultivate legumele.

O burtă mare înseamnă probleme mari

Când un om de ştiinţă din Philadelphia a fost întrebat dacă ştie un regim alimentar care să prevină cancerul, a spus: „Da! Trebuie doar să mâncaţi mai puţin". Majoritatea experţilor sunt de acord cu această opinie.

Cercetările asupra unor eşantioane mari de populaţie demonstrează că obezitatea creşte semnificativ riscul apariţiei cancerului.

Cum ne putem modera apetitul? Putem face acest lucru mâncând pâine coaptă, fasole, mazăre, seminţe de floarea-soarelui prăjite şi cereale.

Senzaţia de foame este confundată adeseori cu senzaţia de sete. Dacă încercăm să bem încet un pahar sau două de apă în loc să mâncăm ceva, senzaţia de foame dispare adeseori după zece sau cincisprezece minute.

Substanţe care ne protejează de cancer

Regimul nostru alimentar ar trebui să conţină ingrediente care îmbunătăţesc sistemul imunitar şi îl ajută să ne protejeze de

efectele substanţelor carcinogene şi ale altor compuşi dăunători. Aceste ingrediente sănătoase sunt, în primul rând, vitaminele.

Legătura dintre vitamine şi sănătatea noastră este bine ştiută. Nu este nevoie să intrăm în prea multe detalii despre beneficiile aduse de vitamine. Aş vrea doar să menţionez câteva dintre ele, care sunt cele mai importante în prevenirea cancerului. Acestea sunt vitaminele A, C şi E.

Vitamina A

Principalul rol al vitaminei A este programarea unui număr de reacţii chimice care ne protejează de diferitele forme ale cancerului. Vitamina A este sintetizată din beta-caroten în tractul digestiv, unde vitamina e absorbită. Procesul are loc cu ajutorul fierii. Dacă sunt neregularităţi în funcţionarea sistemului digestiv, a ficatului sau a bilei, cantitatea de vitamină A e insuficientă. Este un caz de deficienţă ascunsă de vitamina A. Suntem convinşi că mâncarea asigură destulă vitamină, dar în realitate nu e absorbită destul şi organismul nostru înregistrează o deficienţă.

De aceea este foarte important ca ficatul (laboratorul de chimie al organismului) şi sistemul digestiv (mai ales intestinul gros) să funcţioneze perfect.

Ficatul animalelor şi untura de peşte sunt foarte bogate în vitamina A. De asemenea, aceasta se găseşte în cantităţi mici în ouă, unt şi alte produse lactate. Carotenul, care se transformă în vitamina A în organismul nostru, se găseşte în morcovi, ardei roşii, pătrunjel, spanac, ceapă, caise, roşii, dovleac şi alte fructe care au culoare galben-roşie sau portocalie.

Există un test simplu pentru deficienţa de vitamina A. Mergeţi repede dintr-o cameră bine luminată într-o cameră întunecată. Dacă în câteva secunde puteţi distinge formele lucrurilor din camera întunecată, organismul vostru are o cantitate suficientă de vitamina A. Dacă nu puteţi vedea nicio formă un timp mai îndelungat, aveţi deficienţă de vitamina A. În acest caz, recomand să beţi suc proaspăt de morcovi şi de sfeclă (vezi sucuri, pagina 97).

Vitamina C

Conţinutul ridicat de vitamina C previne nitraţii şi azotaţii să se transforme în compuşi carcinogeni.

Vitamina C măreşte absorbţia fierului în tractul intestinal.

Observaţie: unele femei suferă de scurgeri menstruale abundente. Este probabil un semn al deficienţei de fier (anemie), mai ales dacă fumează şi nu mănâncă destule legume. Vitamina C este „fitilul" flexibilităţii şi puterii vaselor noastre de sânge.

Învineţirea rapidă este un alt simptom al deficienţei de vitamina C. Vitamina C este una dintre substanţele necesare înlăturării colesterolului dăunător din organism. Persoanele cărora le place o masă bogată în grăsimi trebuie să mănânce o farfurie mare de salată de legume la fiecare friptură pe care o mănâncă (de la trei până la cinci ori mai mare în volum decât friptura). Dacă nu respectă această regulă, mai devreme sau mai târziu vor suferi de probleme grave de sănătate. Vitamina C este aproape inexistentă în produsele alimentare animale.

Principala sursă de vitamina C (acidul ascorbic) sunt fructele, legumele, boabele şi verdeţurile. Cele mai bogate dintre ele sunt măceşele, coacăzele negre, coacăzele roşii, hreanul, mărarul şi ceapa. Fructele citrice şi merele au, de asemenea, un conţinut ridicat de vitamina C.

Iarna, putem lua vitamina C din cartofi, varză, varză murată, usturoi, ceapă, citrice şi sucuri de citrice, fructe uscate şi gemuri cu un conţinut scăzut de zahăr.

Vitamina E

Vitamina E este numită „elixirul tinereţii", deoarece încetineşte îmbătrânirea celulelor din organism şi, în acelaşi timp, ne protejează de produsele dăunătoare ale oxidării grăsimilor. Când grăsimile sunt oxidate, se produc compuşi toxici care trebuie neutralizaţi. Dacă există o deficienţă de vitamina E şi aceste substanţe nu sunt neutralizate, cauzează rigiditate a ţesutului nervos, a vaselor de sânge şi a muşchilor.

Deficienţa de vitamina E este periculoasă mai ales pentru copii – poate duce la leucemie, ca şi la tulburări de vedere şi respiratorii.

Copiii au o concentraţie scăzută de vitamina E la naştere. Această deficienţă trebuie suplimentată de laptele matern.

Laptele de vacă conţine cantităţi foarte reduse de vitamina E, de multe ori mai mică decât laptele matern. Acesta este un alt argument important în favoarea hrănirii la sân.

Este foarte supărător faptul că în ultimii ani s-au înregistrat mai multe cazuri de cancer sangvin la copiii mici. Sunt ferm convins că principala cauză a acestor boli este mâncarea artificială cu conţinut scăzut în vitamina E.

Alimentele ce conţin cele mai mari cantităţi de vitamina E sunt ficatul de viţel, gălbenuşul de ou, grâul, ovăzul, secara, porumbul, mazărea, pătrunjelul, morcovul, ceapa şi usturoiul.

Fibrele

Doctorii au observat că boala numită cancer de colon, atât de des întâlnită în Europa, este foarte rară în rândul populaţiei africane. Ei au pus-o pe seama faptului că regimul lor alimentar conţine cantităţi mari de produse naturale. Fibrele conţinute în aceste alimente funcţionează ca un fel de „mătură" în intestine, înlăturând rapid toxinele, oprind procesele de putrezire şi prevenind bacteriile dăunătoare să producă substanţe carcinogene. De aceea vă sfătuiesc să începeţi mesele cu salate de legume. Principalele surse de fibre sunt făina integrală, pâinea din cereale integrale, hrişca, morcovul, varza şi brânza. Mazărea şi sfecla sunt cele mai bogate în seleniu.

Unele informaţii sugerează că **ciupercile** (de exemplu, buretele) şi **produsele din soia** conţin substanţe ce ne protejează de cancer.

Trebuie să ţinem minte că niciun regim alimentar nu asigură o protecţie completă împotriva cancerului, dar probabilitatea îmbolnăvirii poate fi redusă semnificativ. O varietate mare de

alimente naturale incluse în meniu face posibil pentru organismul nostru să găsească substanțele necesare pentru vindecare.

> *Unii oncologi susțin că răzbunarea organismului nostru pentru mesele necorespunzătoare este cancerul. În 99% din cazuri, invităm cancerul otrăvindu-ne și doar 1% este cauzat de schimbările spontane din organismul nostru. Aceasta înseamnă că suntem 1% victime și 99% autori ai cancerului.*

Ce trebuie să mâncăm? Ce este un regim alimentar sănătos? Acestea sunt întrebări foarte interesante și, în același timp, foarte dificile.

Ce este o boală?

(Acest capitol nu se aplică și bolilor genetice)

Există deja multe cărți despre boli; milioane de doctori și oameni de știință încearcă să exploreze misterele bolilor. Nimeni nu poate oferi un răspuns în ceea ce privește originea bolilor, poate și pentru că acest tip de boli nu au propria lor viață. În general, numim boală reacția corpului nostru împotriva a ceva care interferează cu funcționarea sa normală. Un organ rămâne bolnav și se va distruge în final atâta timp cât sursa interferenței nu este înlăturată. Un organ care nu funcționează bine va influența negativ alte organe și sisteme cu care lucrează împreună (circulator, nervos, limfatic). Există o continuă luptă între sănătate și boala în organismul nostru. Nu am putea supraviețui fără această luptă. În cazul răcelii obișnuite, de exemplu, am putea suferi de febră, dureri de cap, dureri de oase și o stare generală slăbită a corpului. Putem să le privim ca și simptome ale bolii? Desigur, însă temperatura ridicată ucide bacteria cauzatoare a bolii; mucozitățile eliminate de organismul nostru elimină toxinele, în timp ce durerile de cap, de oase sau starea generală slăbită a organismului sunt efecte secundare ale luptei corpului nostru de a se întoarce la starea de sănătate.

Ceea ce noi numim boală este de fapt o reacție a mecanismelor organismului nostru menite să ne mențină sănătoși. Cu toții avem aceste mecanisme. Ele sunt menite să înlăture dereglările din modul de funcționare a organismului nostru. De asemenea, ne dau și semnale de alarmă în momentul în care aceste dereglări își fac apariția.

Pentru a rămâne sănătoşi, trebuie să ascultăm ceea ce ne comunică organismul nostru. Nu trataţi bolile ca şi cum ar fi cel mai mare inamic al dvs. Într-ul fel, bolile ne obligă să facem primii paşi către un stil de viaţă mai sănătos.

Călătoria mea către sănătate nu a fost uşoară. Am fost dintotdeauna un copil foarte bolnăvicios, stând probabil 200 de zile pe an în pat, luptându-mă cu diverse infecţii şi viruşi. Mama mea era doctor de urgenţă, foarte absorbită de munca ei, neavând prea mult timp să stea alături de mine. De fiecare dată când aveam febră, mama îmi dădea o doză puternică de penicilină (foarte folosită în anii '60) pentru a reduce temperatura. Febra dispărea în câteva zile, însă nasul meu rămânea blocat de mucozităţi şi gâtul inflamat, roşu precum o tomată. Asta însemna în viziunea mamei mele necesitatea aplicării unor măsuri şi mai drastice. Prin urmare, mi-au fost scoase amigdalele. Asta a cauzat alte complicaţii – o inflamare a sinusurilor maxilare şi pierderea parţială a mirosului. Tratamentul îndelungat şi ineficient al acestor complicaţii cu doze mari de medicamente a avut ca rezultat afecţiuni ale ficatului. Aveam, de asemenea, erupţii alergice pe mâini, abdomen şi spate. În plus, dieta mea conţinea multe dulciuri şi grăsimi. Nici nu e de mirare că sufeream de dureri cronice sub coasta dreaptă cea mai joasă. Durerile de cap frecvente trebuiau tratate cu calmante. Într-o zi mi s-a făcut rău în timp ce eram la şcoală şi am leşinat. Asistenta de la scoală a contactat-o pe mama mea, care suspecta o inflamare acută a apendicelui, şi m-a dus urgent în sala de operaţii. Trei ore mai târziu mă aflam pe masa de operaţii şi chirurgul-şef, o prietenă de-a mamei mele, mă opera. Aşa au descoperit că apendicul meu era perfect sănătos, însă ficatul era mărit şi inflamat. Doctoriţa a înţeles imediat care era cauza bolii mele când s-a uitat la ficat, însă întrucât deja începuse operaţia, s-a hotărât să-mi scoată apendicul pentru orice eventualitate. Cel puţin s-a clarificat cauza durerilor de cap, slăbiciunii şi durerii acute de sub coasta cea mai de jos, din dreapta – ficatul bolnav. Chiar dacă operaţia s-a încheiat cu succes, a creat totuşi complicaţii sub forma hemoroizilor cu care m-am luptat timp de mulţi ani.

Ca urmare a relației mele strânse cu medicina, am căpătat o oarecare experiență în domeniu. Am înțeles că orice medicament care vindecă ceva în organismul meu dăunează altui organ în același timp (uneori fără să știm care este organul afectat). Când am început mai târziu să ajut alți oameni bolnavi, eram convins pe deplin că toate remediile farmaceutice nu pot decât să mențină o stare de semi-sănătate a organismului nostru. De aceea de multe ori auzim în diagnostic cuvântul cronic (inflamare cronică a vezicii biliare, a articulațiilor etc.). Deoarece cronic înseamnă continuu și fără sfârșit, putem trage concluzia că bolile trebuie tratate pentru tot restul vieții noastre.

Avicenna, un filozof și medic persan, a afirmat acum o mie de ani: *„Un medic trebuie să aibă trei lucruri în arsenalul său – cuvinte, medicamente și o lamă"*.

Cuvintele sunt necesare pentru a explica pacienților ce greșeli există în stilul lor de viață și care e legătura dintre aceste greșeli și sursa bolilor lor.

Medicamentele vor fi folosite atunci când cuvintele nu mai pot explica cauza bolii, însă datoria de a ușura suferința bolnavului încă mai există.

Lama este folosită de doctor atunci când acesta nu poate identifica sursa bolii, nu mai poate influența pacientul prin cuvinte sau găsi vreun medicament pentru a reduce durerea. Folosind bisturiul, doctorul înlătură numai efectele unei boli deja avansate. Sursa acesteia rămâne și este pregătita să se manifeste în noi locuri. O operație asigură de obicei o alinare temporară a pacienților până când vor fi afectați de o boală și mai grea.

Experiența m-a învățat că factorul cel mai important în toate aspectele legate de boli și sănătate este cantitatea de energie disponibilă pentru organele noastre. Dacă există deficiențe în sistemul energetic ce leagă în mod invizibil toate organele interne, organismul nostru se va îmbolnăvi. Kan Funajana, un medic japonez din Antichitate, scria în cartea sa *Principiile medicinei*: *„O persoană este o entitate ale cărei suflet și organism formează o*

uniune. De aceea este imposibil să vindeci organismul fără să iei în considerare sufletul şi viceversa".

Ştim deja că pentru a ne menţine organismul sănătos trebuie sa-l curăţăm periodic, să-l hrănim periodic şi să creştem imunitatea cu ajutorul apei, al aerului curat, al luminii soarelui şi al exerciţiilor fizice. Când vorbim de suflet, trebuie să ne gândim la sistemul bioenergetic uman. Conştiinţa noastră, sentimentele şi memoria sunt forme invizibile de energie despre ale cărei calităţi ştim foarte puţine lucruri. Pentru a reglementa procesele psihologice, trebuie să le învăţăm mecanismele, iar asta implică la rândul ei să învăţăm despre bioenergie.

Psihologia contemporană ia în considerare numai foarte puţine procese de bioenergie care au loc în organismul nostru. În ceea ce priveşte medicina, aceasta este îndreptată în principal către tratarea corpului şi se bazează foarte puţin pe legătura dintre organism şi suflet. Medicina se concentrează foarte mult pe diverse părţi ale organismului, încât aproape că uită că acesta este un sistem integrat.

Sunt convins de faptul că, atâta timp cât medicina va folosi această abordare a funcţionării corpului uman, bolile vor continua să rămână cronice şi incurabile. Metodele îmbunătăţite de a trata efectele nu vor înlătura cauzele şi nici nu vor aduce sănătate. Medicina caută răspunsuri pentru a găsi metode eficiente şi fără durere pentru a îndepărta organe bolnave şi foloseşte în mod constant tehnologie de ultimă oră. Numai gândul la durerea cauzată de freza dentară de viteză mică, folosită acum câţiva ani, face pe toată lumea să tremure. Sfredelul dentar din ziua de azi, cu o viteza mărită, şi anestezicul eficient fac procedura nedureroasă pentru pacient. Totuşi, cariile şi bolile de gingii încă există şi vor continua să existe.

Metodele contemporane permit unui chirurg înlăturarea vezicii biliare în 30 de minute şi folosirea numai a unui anestezic local. Câţiva ani mai târziu, procedura are efecte sub forma neregulilor digestive.

O operaţie de by-pass foloseşte artere şi vene din alte părţi ale corpului pentru a înlocui o arteră coronară nefolositoare în sistemul circulator. Artera sau vena care este extrasă din acelaşi ţesut bolnav e doar puţin mai bună – cinci sau şase ani mai târziu, altă operaţie de by-pass fiind necesară.

Sunt mii de astfel de exemple. În opinia mea, până şi cele mai eficiente operaţii sunt la fel de ineficiente pe termen lung precum peticirea unei perechi vechi de pantaloni care se rup. Un nou petic într-un loc creează o rupere în altul şi, într-un final, întregul material este departe de a fi reparat. Oamenii care se găsesc prinşi în aceste situaţii cu problemele de sănătate probabil ar fi de acord cu mine. În ciuda cantităţii mari de timp petrecute pentru diferite tratamente, sănătatea lor nu se îmbunătăţeşte. Există soluţii pentru asemenea situaţii? Eu cred ca da.

Ar trebui să lucrăm la o abordare complet schimbată asupra problemei însănătoşirii corpului; nu mai daţi vina pe doctori pentru că ne tratează ineficient. Înţelegeţi că noi suntem primii responsabili pentru felul în care avem grijă de sănătatea noastră.

Putem învăţa să oprim durerile de cap prin simple metode care înlătură cauzele lor, în loc să luăm calmante care ne otrăvesc ficatul şi întregul corp. Dacă vezica biliară este plină de pietre, trebuie să fie curăţată, nu înlăturată. Bolile de inimă, neregulile sistemului circulator şi obezitatea sunt rezultatele directe ale sedentarismului şi lipsei de exerciţii. Durerile din stomacul şi pancreasul nostru vin din excesul de mâncare şi din nepăsarea faţă de aprovizionarea nutriţiei speciale a corpului nostru. Aş vrea să fiu bine înţeles – nu susţin că trebuie să ne tratăm singuri.

> *Doctorii au fost, sunt şi vor fi necesari. Nu ne putem descurca fără ei în cazuri extreme (de exemplu accidente). Totuşi, noi ar trebui să ştim cum să avem grijă de organismul nostru şi să ne ajutăm zilnic. Am putea folosi doctorii doar ca sfătuitorii noştri înţelepţi.*

Oricine, nu doar un grup de profesionişti învăţaţi, poate poseda cunoştinţele necesare menţinerii unei sănătăţi bune. Noi trebuie să rămânem sănătoşi pentru a ne folosi pe deplin de darurile noastre naturale precum intelectul, puterea şi bunătatea. Pentru a rămâne sănătoşi, ar trebui să folosim următorul principiu al lui Hipocrate: „Dacă nu eşti propriul doctor, eşti un nesăbuit".

Cel mai important lucru de care ar trebui să ne aducem aminte, în special cei care trebuie să-şi redobândească sănătatea, este că organismul e un sistem integrat şi trebuie să-l tratăm într-o manieră complexă – atât corpul, cât şi mintea. Numai acest fel de apropiere ne poate aduce rezultate. Sănătatea implică a te strădui pentru perfecţiunea spiritului şi a fizicului.

Mai este un lucru pe care aş vrea să-l punctez – noi începem să facem rău sănătăţii noastre în feluri variate încă din copilărie. De aceea nu ne putem aştepta la un rezultat imediat asupra revenirii sănătăţii. S-ar putea să dureze doi sau trei ani de muncă până să scăpam complet de problemele noastre de sănătate. Odată ce ne-am aranjat organismul şi mintea, nu trebuie decât să perseverăm în menţinerea lor şi să ne bucurăm de o sănătate bună – un cadou primit de la natură – pentru tot restul vieţii noastre.

Învaţă despre tine

Seneca, un filozof roman, spunea: **„Oamenii nu mor – se omoară singuri"**.

Aceasta afirmaţie strălucitoare este veche de două mii de ani şi noi tot ne împotrivim înţelepciunii pe care o conţine. Mă întreb de ce. Nu a vorbit Seneca îndeajuns de răspicat, sau poate oamenii nu au avut timp să bage de seamă. În orice caz, noi ne transmitem obiceiurile rele din generaţie în generaţie şi odată cu obiceiurile, transmitem boli. Drept scuză, spunem că vremurile sunt grele şi că progresul civilizaţiei a pus o mare povară pe umerii noştri. În ciuda acestui lucru, suntem împovăraţi de greutatea

excesivă, de sedentarism şi de desconsiderarea regulilor psihologice pe baza cărora funcţionează organismul nostru. Suntem în stare să rezolvăm probleme complicate de economie, să folosim calculatoare sau să reparăm instrumente electronice cu mii de conexiuni, dar nu suntem în stare să răspundem unei întrebări simple cum ar fi: de câte ori urinăm pe zi sau ce culoare are urina? Aş vrea să punctez că, din moment ce noi nu suntem în stare să observăm cum funcţionează organismul nostru, nu suntem în stare nici să ne păstrăm sănătatea.

Într-o zi, într-o cafenea, am observat o femeie tânără cu o privire îngrijorată. A scos nişte pilule din poşetă şi a luat una dintre ele. „Ce vă deranjează?", am întrebat-o. A încercat să zâmbească prietenos şi a răspuns cu o voce obosită. „Iarăşi am o durere de cap." M-am uitat mai atent. Ochii ei păreau obosiţi şi uşor roşiatici. Avea puncte negre, pistrui, aluniţe şi leziuni pe ten. Culoarea feţei sale era gălbui-maronie, aşa cum este întâlnită de obicei în cazul femeilor fumătoare. În ciuda vârstei sale relativ tinere (25-27 de ani), avea cearcăne sub ochi, încreţituri între sprâncene, pleoape uşor umflate şi piele ridată pe gât şi sub bărbie. Spatele era îndoit şi gâtul ei avea o rază limitată de mişcare. „Lucraţi într-un birou, nu-i aşa?" „Cum de ştiţi?" „Oricine petrece timp într-un birou suferă de dureri de cap, tensiune scăzută a sângelui, boli de rinichi şi nereguli ale organelor reproductive. Este în special valabil la femei. Poziţia la locul de muncă este cauza acestor simptome. Aţi dori să aflaţi care este cauza acestor pistrui, aluniţe şi leziuni ale pielii?" „Spuneţi-mi" – a spus ea, surprinsă. „Aveţi o coloană nealiniată şi un ficat bolnav. Acest lucru cauzează pete pe piele şi dureri de cap. Vă rog să aruncaţi o privire asupra pantofilor dumneavoastră." Surprinsă, a tras picioarele de sub masă. „Încălţămintea dumneavoastră are semne de uzură pe vârfuri şi pe mijlocul acestora. Înseamnă că ficatul dumneavoastră este bolnav." „Nu înţeleg ce vă pot spune pantofii despre boala mea." „Îmi spun multe. Felul în care sunt uzaţi semnalează boli cu mult timp înainte de a fi manifestate în alt fel. Doctorii antici descoperiseră o

legătură strânsă între condiția picioarelor și neregulile organelor interne, cum ar fi ficatul sau inima, care cauzează slăbiciune în picioare. Începem să mergem diferit și uzura pantofilor are un fel specific. Dacă talpa se uzează rapid la călcâi, semnalează probleme cu rinichii. Uzura pantofilor care apare în vârful și în marginea acestora semnalează boli de inimă. În cazul dumneavoastră sunt indicații ale unui ficat bolnav. Un ficat deranjat determină filtrarea proastă a sângelui. Sângele poluat circulă în organism și duce la «defectarea» multor organe sănătoase. Este o legătură strânsă între ficat și piele. Punctele negre, pistruii, coșurile, alunițele sau leziunile feței sunt rezultatele unui ficat care nu funcționează cum ar trebui." „Interesant", a spus ea cu neîncredere. A sorbit o gură de cafea și era pregătită să mai asculte. „Câte cești de cafea ați băut astăzi?" „Trei sau patru. Am tensiunea sângelui scăzută și frecvent am dureri de cap. Fără cafea, m-aș simți somnoroasă." „Vă pot spune și de ce. Rinichii dumneavoastră nu funcționează foarte bine și asta, pe lângă altele, este cauza presiunii scăzute în sânge. Cafeaua vă face să fiți în stare de alertă pentru numai 15-20 de minute și apoi vă simțiți obosită și somnoroasă din nou. Cantități excesive de cafea consumă elemente importante cum ar fi fierul, magneziul și calciul din corp. Țigările sunt asociate cafelei și cauzează deficiența vitaminei C. Ar trebui să consumați suc proaspăt stors dintr-o lămâie sau dintr-o portocală după fiecare țigară pentru a reîmprospăta cantitatea de vitamina C pe care o pierdeți. Dacă nu o faceți, în cele din urmă veți avea cearcăne sub ochi – unul dintre semnele anemiei. Vase de sânge sparte, în special pe față sau picioare, înseamnă deficiența vitaminei C și a magneziului. Am observat că preferați să vă domoliți foamea cu o ceașcă de cafea și un sandviș." „Aveți dreptate", a recunoscut ea. „Cafeaua îmi reduce din apetit." „Nu sunt de acord cu asta. Cafeaua este un simplu stimulator. Vă dă energia pentru o perioadă scurtă de timp, atâta tot. Obișnuința de a satisface foamea cu un sandviș mic duce la constipare frecventă, deoarece un volum mic de mâncare nu conține îndeajuns de multe fibre pentru a face ca tractul nostru

digestiv, mai ales intestinul gros, să funcţioneze corect. Constipaţia duce la otrăvirea corpului când mâncarea rămâne în putrefacţie şi toxinele eliberate de bacterii în intestine sunt absorbite în sânge. Aceste toxine sunt cauza oboselii frecvente, a durerilor de cap, a insomniilor şi a căderilor nervoase." „Recunosc, câteodată o pastilă nu este de ajuns să lupt cu o durere de cap persistentă", a spus ea înghiţind altă pastilă. „De ce vă otrăviţi? Fiecare pastilă este o otravă! Chiar dacă vă opreşte durerea de cap acum, ce o să vă faceţi mâine sau într-o lună? O să continuaţi să vă otrăviţi organismul în felul acesta?" „Şi ce altceva pot să fac?" „Sunt multe modalităţi pentru a opri o durere de cap fără pastile. Acoperiţi-vă fruntea cu mâna dreaptă, apăsaţi palma dreaptă puternic pe frunte şi întoarceţi capul de douăzeci de ori, frecând fruntea de palmă. Apoi repetaţi acest procedeu folosind mâna stângă. După aceasta, folosiţi degetul mare şi arătătorul pentru a masa lobii urechii pentru 3-5 minute. Masaţi puternic, până la durere."

Întreaga procedură, simplă, i-a luat aproape cinci minute. Am întrebat-o: „Cum vă simţiţi acum?" „S-a oprit", a spus ea cu neîncredere. „Ce-mi mai puteţi spune despre starea sănătăţii mele?" „Aveţi probleme cu nasul şi respiraţi pe gură. De aceea aveţi gâtul răcit frecvent, bronşită şi plămânii sensibili. Toate aceste probleme sunt din cauza obiceiului de a dormi pe o saltea dură şi pe o pernă moale."

Doamna avea ochii larg deschişi în semn de uimire.

„Este trist cum la vârsta mea ştiu atât de puţine despre organismul meu." A aruncat o privire uşor ruşinată. „Vă rog, spuneţi-mi ce aş putea să fac." „Schimbaţi-vă stilul de viaţă. Majoritatea dintre noi prevenim constiparea, îmbunătăţim funcţionarea intestinelor şi a ficatului şi abia apoi punem în ordine problemele coloanei. Începeţi să mâncaţi ce e sănătos şi ce vă place. La final, înţelegeţi un lucru important – sănătatea este în mâinile dumneavoastră."

Gândul vindecător

Metoda de auto-vindecare

Natura ne-a înzestrat pe fiecare dintre noi cu o farmacie individuală excelentă, conţinând medicamente împotriva tuturor bolilor pe care le putem avea. Singura noastră sarcină este să învăţăm cum să ne folosim de aceasta.

Procesul de auto-vindecare are două faze. Prima fază este relaxarea muşchilor din corp. În cea de-a doua fază, pornim un program de vindecare în subconştient (precum programul unui calculator) menit să pornească procesul de auto-vindecare. Auto-vindecarea este eficientă deoarece foloseşte mecanismele naturale de apărare.

Faza 1 – relaxarea

Întindeţi o pătură moale pe podea şi întindeţi-vă pe spate. Mâinile să fie întinse de-a lungul corpului cu palmele îndreptate spre exterior şi degetele uşor arcuite, picioarele întinse în afară, capul întins pe o parte, gura deschisă, limba împinsă în dinţii superiori şi ochii închişi pentru o mai bună concentrare. Încercaţi să fiţi calm, să nu vă gândiţi la nimic altceva şi, cel mai important, să respiraţi calm şi egal. De obicei, durează două până la cinci minute să atingem starea totală de relaxare.

Faza a 2-a – auto-vindecarea

Celulele din organismul nostru au o capacitate mentală de bază asemănătoare cu cea a unui copil mic. Ar trebui să ne aducem aminte că ne adresăm unui organ bolnav. Încercaţi să vizualizaţi organul cu probleme, deschideţi comunicarea cu el şi concentraţi-vă pentru a-i da un ordin. Ordinul trebuie să fie exprimat clar şi decisiv, ca şi cum aţi încerca să corectaţi comportamentul copilului vostru îndrăgit. Fiecare organ în parte are personalitatea sa, de exemplu, stomacul şi ficatul sunt încăpăţânaţi şi nu foarte rezonabili. Trebuie să ne adresăm lor sub forma unei comenzi

dure. Inima este mult mai înţeleaptă şi ascultă cererile exprimate gentil şi cordial.

Odată îndeplinită prima fază, de exemplu, ne imaginăm că ne uităm înăuntrul inimii şi vedem o mică flacără în ea – sursa iubirii şi a conservării energiei. Imaginaţi-vă că flacăra creşte, umple toata inima şi apoi se împrăştie în tot organismul din cap până în picioare. Încercaţi să observaţi cum vă curăţă corpul, îndepărtează inflamaţiile şi aduce sănătate şi vigoare. Spuneţi-vă încet, „fiecare respiraţie mă aduce mai aproape de curăţarea totală. Lumina corpului meu este energia vindecătoare". Dacă ştiţi un anume loc cu o umflătură sau inflamaţie, puneţi mâna dreaptă pe acel loc şi imaginaţi-vă cum lumina vindecătoare este emisă dintr-un centru al palmei şi topeşte nodul precum razele solare topesc gheaţa şi zăpada primăvara.

Acesta este doar un exemplu. Toţi avem îndeajuns de multă imaginaţie cât să dezvoltăm un scenariu individual de vindecare. Cel mai important lucru este să relaxăm muşchii şi să intrăm în programul de vindecare în subconştient. Puteţi alege orice oră pentru sesiuni de auto-vindecare, dar este cel mai bine să faceţi aceste lucruri când nu este nimeni în preajmă pentru a vă deranja. Dacă vă place muzica liniştită, daţi drumul unei piese favorite pentru un efect de relaxare mai bun.

În acest fel, putem influenţa toate organele „defecte" şi sistemele, precum sistemul nervos, memoria, vederea, auzul etc. Metoda presupune o apropiere serioasă şi recunoaşterea faptului că suntem responsabili pentru anumite probleme de sănătate.

Atitudinea pozitivă faţă de viaţă

„Moartea nu este atât de terifiantă ca bătrâneţea."
Înţelepciune orientală

Bătrâneţe voioasă

De-a lungul anilor, oamenii au visat să fie nemuritori şi au căutat elixirul legendar al tinereţii. Mulţi cercetători din întreaga lume caută să prelungească viaţa umană.

Sunt mulţi cei care cred că nu ar trebui să ne împotrivim procesului de îmbătrânire. Ei spun că este la fel de lipsit de sens precum încercarea de a aduce la viaţă un copac ofilit sau renovarea unei case de lemn ai cărei pereţi sunt în paragină. Conform acestei opinii, tot ce putem face este să influenţăm procesul de îmbătrânire într-un mod limitat, reducând simptomele şi prevenind suferinţa extremă pe măsură ce natura îşi urmează cursul.

Atunci, de ce îmbătrâneşte organismul? Unul dintre motive este chiar atitudinea proprie, care condiţionează organismul să accelereze procesul bazându-se pe asemenea temeri şi gânduri.

> *Felul în care procesul de îmbătrânire progresează depinde în mare parte de atitudinea psihologică faţă de îmbătrânire şi moarte.*

Spre deosebire de alte organisme existente, noi suntem capabili să influenţăm toate procesele vieţii corpului nostru folosindu-ne de minte. Sunt nenumărate exemple de astfel de oameni care s-au îmbolnăvit ca rezultat direct al faptului că erau înfricoşaţi de aceasta. Sunt la fel de multe exemple de indivizi care au cucerit boli în ultima fază doar menţinând o atitudine mentală pozitivă.

> *Gândurile noastre au puterea de a ne face sănătoşi sau bolnavi; pot, de asemenea, să ne facă tineri sau bătrâni.*

Îmbătrânirea este o problemă de atitudine

Când ne gândim la vârsta noastră, gândim de obicei în termenii comparativi ai diferitor perioade ale vieţii: căsătoria, creşterea copiilor, menopauza la femei, ieşirea la pensie şi aşa mai departe. Când suntem ferm convinşi că nu se mai poate face nimic împotriva procesului natural de îmbătrânire, ne programăm o îmbătrânire prematură. De îndată ce observăm primele riduri, subţierea părului, durerea din genunchi, pronunţăm diagnosticul: „Îmbătrânesc". Aceasta creează necesitatea de a deveni mai puţin activi, de a conserva energia şi a duce o viaţă liniştită. Nu ne dăm seama că noi am făcut posibile aceste semne prin regimul alimentar necorespunzător, sedentarism şi lipsa entuziasmului tineresc pentru viaţă.

Ne scurtăm viaţa prin folosirea necorespunzătoare a puterilor psihologice. Procesul de îmbătrânire are loc din cauza felului în care îl anticipăm în subconştient.

Perioada crucială este vârsta de 40-50 de ani. În timpul acestei perioade, ar trebui să dăm o atenţie specială igienei şi condiţiei pielii, părului, mâinilor, picioarelor şi unghiilor, flexibilităţii şi puterii genunchilor noştri şi muşchilor şi stării generale a corpului. Mişcările uşoare, postura dreaptă, flexibilitatea, abdomenul plat, ochii limpezi şi strălucitori sunt calităţile fizice pe care persoanele neafectate de bătrâneţe le au. Este o greşeală, în special pentru femei, să se ferească de imaginea lor din oglindă imediat ce observă primele riduri pe faţă sau a cutelor de grăsime de pe piele. Deşi încearcă să nu se uite în oglindă, acestea sunt deranjate în subconştient de întrebări precum „Chiar sunt eu aceasta? Chiar m-a istovit viaţa atât de tare? Arăt groaznic? Chiar îmbătrânesc?"

Asemenea îngrijorări înlătură entuziasmul pentru viaţă şi interesul pentru felul în care arătăm. Când o femeie se opreşte din admiratul corpului sau acceptă chiar felul în care arată, ea permite procesului de îmbătrânire să se instaleze.

Mecanismul îmbătrânirii

Mecanismul îmbătrânirii nu este complet înţeles. Există câteva teorii. Una dintre ele (teoria hormonală) propune că îmbătrânirea este rezultatul dezechilibrului dintre celulele vechi şi cele noi. Acest lucru este cauzat de doi factori: hormonii „îmbătrânesc" şi contactul dintre celule şi hormoni devine slab. Hormonii sunt mijlocul pe care creierul îl foloseşte ca să comunice cu celulele noastre.

Fiecare celulă are receptori care captează semnale ale hormonilor. Când receptorii nu mai reacţionează la hormoni, celula intră în stadiul de îmbătrânire şi în final moare. Pentru a folosi o analogie simplă, organismul nostru este ca un televizor, organismul funcţionează ca o telecomandă capabilă să dea drumul sau să închidă canalele, hormonii sunt bateriile telecomenzii şi în final receptorii sunt precum contactele bateriilor cu telecomandă. Când bateriile se învechesc, ele pot funcţiona pentru încă o perioadă, dar cauzează oxidarea pe suprafaţa de contact. Deşi nu este nimic în neregulă cu televizorul, sistemul poate funcţiona diferit şi într-un final renunţă de tot. Dacă bateriile sunt schimbate şi contactele curăţate, totul începe să funcţioneze din nou. Ceva similar se întâmplă şi în organismul nostru, dar procesul este mai complicat. Aceasta, totuşi, este doar una dintre teorii. Organismul nostru funcţionează datorită unei amprente înzestrate de natură; cu siguranţă că numărul de ani pe care îl trăim pe această planetă depinde în mare măsură de atitudinea zilnică faţă de menţinerea corpului.

Arta de a rămâne tânăr

Acum există o generaţie nouă de hormoni artificiali despre care se crede că nu au efecte secundare. Ei pot fi aplicaţi corpului; totuşi, practica arată că hormonii noi pot doar să încetinească procesul de îmbătrânire şi în anumite cazuri ei nu prezintă rezul-

tatele aşteptate. Pe de altă parte, conform oamenilor de ştiinţă, noi folosim doar 10% din capacitatea creierului nostru. Aceasta înseamnă că avem o rezervă largă de abilităţi mentale care pot fi puse la muncă.

Memoria este un dar minunat al naturii. Amintirile angrenează emoţiile şi acestea, la rândul lor, în special cele pozitive, pun hormonii (cei ca endorfina – hormonul fericirii) la muncă şi alături de hormonii din toate celulele receptoare să lucreze în tot corpul.

Aceasta înseamnă că gândurile noastre pozitive şi emoţiile acţionează precum elixirul tinereţii. Indiferent de vârstă, noi putem folosi întotdeauna gândurile şi emoţiile pentru a da înapoi braţele ceasului nostru biologic.

Reţetă pentru a rămâne tânăr

Pentru a ne folosi corespunzător de memorie, putem lua amintiri din tinereţe, prima noastră iubire şi cele mai fericite vremuri ale vieţii, din magaziile ei. Pentru o fiinţă umană (în special femeile) nu există remediu mai bun împotriva bolii decât dragostea. În vremurile vechi, o femeie păstra rochia de nuntă şi o scotea afară din când în când pentru a o admira sau chiar o proba. Ajută ca în mod regulat să privim poze din tinereţe şi să ne reîntâlnim cu prietenii din şcoală. Toate aceste activităţi servesc ca elixir al tinereţii pentru minte şi trup.

Orientarea constantă către tinereţe şi sănătate nu numai că întârzie îmbătrânirea, ci poate chiar să ne aducă tinereţea înapoi.

Înţelepciunea antică conţinea multe proverbe despre păstrarea tinereţii şi a sănătăţii. Am selectat cele mai eficiente în speranţa că vă vor servi în mod pozitiv. Folosiţi-le pentru a vă prelungi tinereţea, pentru a vă bucura de sănătate şi a întârzia vârsta înaintată pe cât posibil. Le-am enumerat aici:

1. Iubiţi-vă aşa cum sunteţi.
2. Nu fiţi invidioşi pe nimeni.

3. Dacă nu vă place felul în care sunteţi, faceţi schimbări în viaţa dumneavoastră.
4. Mânia, insultele şi critica de sine şi faţă de alţii sunt foarte dăunătoare sănătăţii voastre.
5. Dacă luaţi o decizie, acţionaţi ca atare.
6. Ajutaţi-i cu bucurie pe cei săraci, bolnavi şi în vârstă.
7. Nu vă gândiţi niciodată la boli, vârstă înaintată sau moarte.
8. Dragostea este cel mai bun remediu împotriva bolii sau îmbătrânirii.
9. Lăcomia, avariţia şi inabilitatea de a trece peste slăbiciuni vă sunt inamici.
10. Îngrijorarea vă face să părăsiţi această lume.
11. Frica şi corupţia sunt cele mai rele păcate.
12. Cea mai bună zi din viaţa dumneavoastră este cea de astăzi.
13. Cel mai bun oraş este cel în care vă simţiţi norocos.
14. Cea mai bună ocupaţie este cea pe care o îndrăgiţi.
15. Pierderea speranţei este cea mai mare greşeală.
16. Cel mai mare dar pe care îl puteţi primi sau dărui este dragostea.
17. Sănătatea este cea mai mare avere.

Dragi cititori, aş vrea să citiţi cu atenţie următorul gând. Înţeles bine, vă poate schimba viaţa:

Pentru a trăi mult şi a fi sănătos, trebuie să fim mai voioşi în viaţa de zi cu zi. Nu este un lucru pe care îl putem învăţa cu ajutorul cuiva. Trebuie să îl învăţăm singuri.

Secretele ridurilor

Majoritatea oamenilor se uită mai puţin în oglindă pe măsură ce îmbătrânesc. Este greu să ne împăcăm cu faptul că ochii noştri, odată mari şi frumoşi, acum sunt parţial acoperiţi de pleoape

umflate care atârnă peste ei şi pungi rotunde evidente sub ochi ne fac faţa să pară bătrână şi nefericită.

Nu vrem să îmbătrânim şi urmărim cu indignare cum apar riduri noi pe corpul şi pe faţa noastră. Nu mulţi dintre noi înţeleg pe deplin că imaginea din oglindă este reflexia stilului nostru de viaţă. Nu contează cât de mult ne străduim să acoperim îmbătrânirea cu creme scumpe şi alte cosmetice moderne, condiţia reală a corpului nostru devine vizibilă. Ridurile, petele de pe piele, strălucirea ochilor şi strălucirea părului, condiţia unghiilor şi felul în care mergem sau chiar scriem reflectă condiţia organelor noastre interne. De exemplu, oamenii cu stomacul sau duodenul ulcerat par palizi la faţă şi au linii maronii sub ochi – simptomele tipice ale anemiei. Alt semn al procesului de ulcerare a tractului digestiv este vârful deschis la culoare al nasului. Un rid adânc, vertical, între sprâncene poate fi înrudit cu dureri de cap dese şi de nevoia corpului de aer proaspăt. Tot ce se întâmplă înăuntrul corpului nostru se manifestă cu uşurinţă la exterior. Cearcănele de sub ochi pot fi atribuite altor lucruri decât îmbătrânirea.

Rinichi în stare proastă de funcţionare, vezica biliară sau inima cauzează cearcănele de sub ochi. În mod similar, cearcănele nu sunt rezultatul nopţilor nedormite precum cred mulţi oameni – ele sunt rezultatul clar al neregulilor sistemului circulator. Oamenii au încercat să recunoască condiţia organelor interne (pe care ochii nu le pot vedea) prin observarea semnelor exterioare. Chinezii au fost primii care au diagnosticat boli pe baza ridurilor de pe faţă. Maeştrii din Sian Min au lăsat cunoştinţele lor numai câtorva oameni aleşi. Probabil că dacă mai mulţi oameni ar fi posedat aceste cunoştinţe, nivelul general de sănătate ar fi fost mult mai bun.

Aspectul nostru – reflexia sănătăţii

Acest segment vă va ajuta să înţelegeţi cum limba, ochii, buzele, părul, pielea etc. ne pot spune despre procesele ascunse care au loc în organismul nostru. Chiar dacă organismul nostru e un sistem integral unde totul este interconectat, va fi mai convenabil aici să vorbim despre anumite părţi şi cum aspectul lor arată predispoziţia pentru anumite boli.

Forma capului

În multe cazuri, forma capului este un indicator al vitalităţii. Oamenii cu un occiput plat (spatele capului) ar trebui să ia în considerare posibilitatea că sănătatea lor nu este prea puternică. Ei ar trebui să încerce să îşi clădească sănătatea folosind o varietate de metode de vindecare. Cele mai comune probleme ale lor sunt senzaţia constantă de slăbiciune, tulburări circulatorii, migrene, dureri de cap, dureri de ficat şi dureri ale tractului digestiv.

Părul

Părul arată adesea felul în care ne simţim. Când părul devine nearanjabil, greu de aşezat, unsuros, uscat sau firav, este un semn că ceva nu merge bine în organismul nostru. Probleme părului sunt de obicei cauzate de funcţia de filtrare insuficientă a ficatului sau o deficienţă a micro- şi macroelementelor.

Aş dori să spun câteva cuvinte despre cei care chelesc. Am descris în detaliu cauzele chelirii şi metodele de prevenire a pierderii părului în cartea *Cure Incurable*[1] (partea I). Scrisorile pe care le-am primit drept răspuns al cărţii indicau că nu toată lumea era capabilă să folosească acele metode în lupta cu pierderea părului – mi-au cerut ceva mai uşor şi mai simplu. Am fost nevoit să îi dezamăgesc – nu există metodă mai uşoară. Să încerci să opreşti procesul de chelire este o adevărată bătălie. Dacă nu îţi

[1] *Trataţi netratabilul* (n.tr.).

permiţi timpul şi energia necesare acestui proces, schimbă-ţi atitudinea şi nu te mai îngrijora de chelire – sunt milioane de oameni ca tine în lume. Chel cu demnitate – nu te simţi ruşinat şi nu încerca să-ţi acoperi chelia cu ultima şuviţă de păr pe care ai păstrat-o special pentru acest scop. Cu cât dai mai puţină atenţie cheliei, cu atât nu vei atrage atenţia altor oameni. Iată un lucru încurajator – sociologii francezi au descoperit că femeile asociază chelia la bărbaţi cu o personalitate prietenoasă şi plăcută. Nu lăsaţi chelirea să vă deranjeze prea tare. La urma urmei, tot ceea ce contează se află în interiorul capului.

Fruntea

Ce contează în mare parte la aspectul frunţii sunt ridurile. Un rid încrucişat chiar deasupra bazei nasului poate indica nereguli serioase ale coloanei. Alte riduri de pe frunte semnalează o predispoziţie spre migrene cauzate de vertebrele cervicale degenerate. Oamenii cu riduri unduite, întrerupte au un sistem nervos prost echilibrat, făcându-i să fie irascibili, predispuşi la depresie şi disperare. Un rid încrucişat, adânc şi solid indică o personalitate puternică şi rezistentă la boli.

Ochii

Ochii noştri nu sunt numai o reflexie a sănătăţii fizice, ei indică, de asemenea, trăsături ale caracterului nostru. Indică vitalitatea noastră, precum şi inteligenţa şi înţelepciunea.

Ochii ***verzi*** indică o personalitate sensibilă şi vulnerabilă. Oamenii cu ochii verzi sunt demni de încredere. Cer întotdeauna dragoste şi returnează această dragoste cu o dedicaţie necondiţionată.

Ochii ***albaştri*** nu sugerează un visător sau o persoană naivă. Din contra, oamenii cu ochii albaştri au un caracter puternic, ţeluri clare şi persistă în atingerea acestor scopuri.

Ochii ***negri*** înseamnă o natură erotică. Nimic nu poate sta în calea dorinţei lor, în special în materie de romantism.

Ochii *cenuşii* semnifică o personalitate interesantă. Oamenii cu ochii cenuşii se descurcă bine în toate domeniile vieţii, în special în relaţiile personale.

Ochii *căprui deschis* indică un individ rezonabil şi pragmatic.

Ochii *căprui închis* sugerează un temperament sensibil, cu o atitudine confuză asupra scopului vieţii sau a altor mijloace de a-şi atinge ţelurile. Acest lucru determină stări schimbătoare şi irascibilitate.

După cum ştim, cearcănele de sub ochi rezultă din probleme ale vezicii biliare, ale rinichilor şi ale inimii. Dacă ne îndreptăm eforturile către curăţarea acestor organe, vom înlătura cauza acestor cearcăne şi, în timp, ele vor dispărea. Acest lucru durează totuşi ceva vreme. Dacă doriţi să scăpaţi de cearcăne mai repede, încercaţi următoarele metode:

Sfaturi utile

- Turnaţi jumătate de cană de apă fiartă peste o linguriţă de salvie, lăsaţi-o să stea 15 minute, apoi strecuraţi. Împărţiţi lichidul în jumătate; puneţi jumătate în frigider şi cealaltă jumătate păstraţi-o caldă. Înmuiaţi două tampoane de vată în amestecul cald, întindeţi-vă confortabil şi puneţi cele două tampoane pe pleoape timp de zece minute. Apoi, faceţi acelaşi lucru folosind tampoanele înmuiate în amestecul rece. Repetaţi procedura de două ori înainte de a merge la culcare în fiecare zi, timp de o lună. Apoi, la un interval de o lună, repetaţi terapia.
- Puneţi pătrunjel tăiat pe pleoapa inferioară şi acoperiţi cu tampoane înmuiate în apă. Ţineţi-le aşa timp de zece minute înainte de a merge la culcare, de cel puţin 15 ori pe lună.
- Tăiaţi o jumătate de cartof, amestecaţi-l cu o cantitate egală de făină de grâu şi lapte fiert lăsat la rece. Puneţi amestecul peste pleoape pentru 15 minute, apoi curăţaţi cu apă caldă (cel mai bine apă minerală), apoi aplicaţi o cremă de faţă.

Pleoapele pot fi un indicator al sistemului hormonal uman. Pleoapele pot evidenţia stresul acumulat de sistemul nervos. Pleoapele mari înseamnă funcţionarea normală a corpului. Un rid de-a lungul pleoapelor înseamnă un dezechilibru între minerale, privarea de somn sau solicitarea excesivă a organismului.

Nasul poate da indicii despre calitatea minţii. Oamenii cu nasurile curbate spre dreapta tind să se bucure de munca fizică; un nas curbat spre stânga sugerează interese de natură intelectuală.

Buzele – forma buzei superioare şi culoarea indică compoziţia sângelui. Aspectul buzei inferioare sugerează condiţia organelor interne din partea inferioară a corpului.

Dinţii sănătoşi seamănă la culoare cu fildeşul (a nu se confunda cu galbenul dinţilor de fumător). Sănătatea generală a corpului este reflectată într-o formă atractivă şi culoare uniformă a dinţilor. Dinţii de slabă calitate înseamnă sănătate proastă. Cauza principală a cariilor dinţilor din timpurile noastre este consumarea de produse fierte şi gătite, produse cu o concentraţie mare de zahăr, îngheţată, mâncăruri artificiale, cafea şi băuturi dulci.

Regimurile alimentare necorespunzătoare din vârste fragede duc la o deteriorare completă a procesării calciului din organismul nostru, care este de obicei reflectată în starea oaselor şi a dinţilor. Dinţii au nevoie de o nutriţie corespunzătoare şi de curăţenie pentru a fi sănătoşi. Mâncarea trebuie mestecată lent. Mâncarea fierbinte sau rece trebuie evitată. Ar trebui să se facă controale stomatologice dese (la fiecare şase luni).

Limba este oglinda corpului. Bazându-ne pe aspectul limbii, se poate determina cu acurateţe dacă persoana este sănătoasă. Starea limbii ne poate spune dacă o boală este tratată complet sau nu, chiar dacă alte simptome au dispărut. Boli ale organelor digestive (stomac, ficat, intestine) se manifestă foarte clar pe suprafaţa limbii.

Majoritatea oamenilor au o dungă gri-albă pe limbă – semn al tulburărilor digestive. Dieta necorespunzătoare duce la aciditatea sângelui şi creşte posibilitatea dezvoltărilor paraziţilor cauzatori de boli (fermenţi, alte ciuperci etc.). Aciditatea sângelui este cauza multor tulburări ale tractului digestiv, ale inimii, ficatului şi sistemului nervos. O dungă gri-albă pe limbă înseamnă o nevoie urgentă de schimbare a stilului de viaţă, de curăţare a întregului corp. Combinaţi mâncarea în mod corect şi consumaţi cât mai multe mâncăruri ce cresc alcalinitatea sângelui (fructe şi legume, sucuri proaspăt stoarse).

Urechile reflectă abilităţile creative. Oamenii cu urechile mari tind spre perfecţiune şi cunoaştere. Urechile mici, scurte înseamnă superficialitate, abilitaţi limitate şi predispoziţie la oboseală.

Bărbia indică puterea caracterului. O bărbie trasă înapoi sugerează o voinţă slabă, rezistenţă scăzută şi predispoziţie la neurastenie.

Gâtul indică vârsta biologică. Un gât scurt sugerează tendinţa spre tulburări circulatorii şi predispoziţii la atacuri. Oamenii cu gâtul scurt ar trebui să păstreze greutatea corpului la un nivel scăzut, să aibă grijă de nivelul lor de colesterol şi să petreacă mai mult timp afară. Oamenii cu gâtul lung au o predispoziţie către angină, bronşită şi pneumonie. Ei ar trebui să-şi sporească imunitatea la schimbările meteorologice, să respire pe nas şi să prevină răcelile.

Umerii:

- Umărul stâng poziţionat mai sus decât dreptul înseamnă o predispoziţie către reumatism.
- Dureri în omoplatul umărului drept indică nereguli ale ficatului şi vezicii biliare.
- Dureri în omoplatul umărului stâng indică semne ale ulcerării stomacului.

- Amândoi umerii ridicaţi sugerează nereguli în funcţionarea plămânilor.
- Amândoi umerii aduşi în faţă indică o capacitate scăzută a plămânilor şi nealinierea corectă a primului segment al coloanei vertebrale.
- Amândoi umerii traşi spre spate semnalează nereguli respiratorii (posibil astm).

Pielea este probabil cel mai important organ de respiraţie. Pentru o sănătate bună, ar trebui să punem pielea în contact cu aerul proaspăt şi apa, pe cât de mult posibil, şi să o expunem la soare. Chiar dacă toate schimbările pielii semnalează condiţia organelor interne, noi ne putem folosi de cosmeticele naturale pentru a-i îmbunătăţi aspectul. Cartofii, de exemplu, pot fi foarte utili.

Sfaturi utile

Dacă pielea este uscată şi decolorată, încercaţi masarea acesteia cu un amestec din două linguri de suc proaspăt de cartofi şi o linguriţă de lapte.

Pentru a înlătura decolorările şi pistruii de pe o piele grasă, frecaţi un amestec de o lingură de suc proaspăt de cartofi şi cinci picături de suc de lămâie.

Cei cu vase capilare vizibil lărgite pot încerca următoarea mască: tăiaţi deschizăturile pentru ochi, gură şi nas dintr-un material de bumbac. Înmuiaţi materialul în suc de cartofi şi aplicaţi-l pe faţă timp de 30 de minute.

Dacă aveţi roşeaţă pe faţă ca rezultat direct al secreţiei mari din stomac, beţi un pahar de suc proaspăt de cartofi de trei ori pe zi după mese.

Persoanele mai în vârstă pot încerca o mască dintr-un cartof fiert – fierbeţi un cartof cu coajă, striviţi-l şi cât timp este cald, aplicaţi-l pe faţă. Dacă pielea este îmbătrânită şi uscată, adăugaţi gălbenuş de ou peste cartof. Ţineţi masca 30 de minute, apoi ştergeţi faţa cu o bucată de textil înmuiat în lapte, dacă aveţi o piele

uscată. Pentru piele unsuroasă, folosiţi material înmuiat în apa călduţa, fiartă. După aceasta, aplicaţi o loţiune pe faţă şi aruncaţi o privire în oglindă; veţi arăta mai tineri.

PARTEA A V-A

TEMĂ DE MEDITAȚIE

Întrebări şi răspunsuri

Am avut două atacuri de cord. Eram obeză. În ultimii doi ani am reuşit să-mi reduc greutatea corporală cu 10 kg. Aş vrea să rămân în viaţă şi aptă din punct de vedere fizic, pentru a putea vedea cum cresc nepoţii mei minunaţi. Profesore, vă rog, daţi-mi nişte sfaturi pentru a menţine o inimă sănătoasă.

Beata B. (61 de ani)

Înainte să răspund întrebării dumneavoastră, aş vrea să fac câteva remarce generale tuturor cititorilor mei.

Se vorbeşte foarte mult despre viaţa cotidiană, agitată, ce cauzează atacuri de cord. Noi folosim termeni precum „stres", „tensiuni cotidiene" pentru a explica rata mortalităţii cauzate de atacurile de cord. Cauza este simplă: organismul e otrăvit în interior ca rezultat direct al unui stil de viaţă necorespunzător. Sărurile insolubile de calciu şi depunerile de colesterol „rău" dăunează vaselor de sânge. În plus, sângele este dens şi acid, fapt ce produce inevitabil cheaguri în vasele de sânge. Asta înseamnă că toţi oamenii care nu încep să aibă grijă de inima lor din timp pot, mai devreme sau mai târziu, să se aştepte la un atac de cord.

Am cunoscut destui oameni care nu făceau discriminări în ceea ce priveşte alegerea băuturii şi a mâncării, nu aveau limite în cantităţile pe care le consumau şi puteau să petreacă nopţi întregi în fata ecranelor calculatoarelor, la birou, îmbibaţi în mirosul de tutun şi aroma cafelei tari. Nu aveau niciodată timp să facă o plimbare şi telefonul le suna 24 de ore pe zi. Ei credeau de obicei că sunt în stare bună pentru că nu sufereau de nicio durere. Chiar atunci când se prăbuşeau din cauza atacului de cord, ei încă refuzau să dea vina pe stilul de viaţă adoptat. După spusele lor, cauza era legată de stresul muncii şi al grijilor zilnice. Aşa cum ştim din istorie, fiinţele umane au trăit sub stres. Nu ne

putem imagina stresul pe care îl trăiau strămoşii noştri îndepărtaţi când erau în pericolul constant de a fi atacaţi de orice animal sălbatic. Ei aveau mijloace limitate de apărare împotriva cataclismelor (uraganelor, cutremurelor, inundaţiilor) şi de a se adăposti de vânt, soare, ploaie sau zăpadă. Genele au conservat capacitatea de a rezista la stres – viaţa a fost întotdeauna plină de stres, nu e ceva nou în asta. A trăi înseamnă a susţine stresul venit din toate părţile 24 de ore pe zi.

Anumiţi cititori vor spune că strămoşii noştri mureau de obicei înainte de 40 de ani. Este adevărat – trăim mai mult acum. Dar trăim mai bine? Oamenii sunt de obicei sănătoşi din punct de vedere fizic până la vârsta de 40-50 de ani, când suferă un atac de cord. Trăiesc parţial inapţi pentru încă 20 de ani, neputând să se bucure din plin de viaţă şi sunt îngrijoraţi de povara pe care o constituie pentru familie. Mulţi oameni, care sunt ocupaţi să câştige cât mai mulţi bani într-o perioadă de 15-20 de ani şi îşi distrug astfel sănătatea în acest proces, povestesc cu tristeţe că ar fi în stare să dea banii înapoi în schimbul sănătăţii pierdute. Dacă s-ar fi gândit mai devreme şi la acest aspect, ar fi fost în stare să se bucure şi de sănătate, şi de prosperitate. Îmi pare sincer rău pentru cei care petrec ani întregi construind o carieră, dar nu sunt în stare să acorde nici măcar cinci minute sănătăţii lor.

Toţi oamenii de afaceri probabil că ar argumenta că îmi este uşor să dau asemenea sfaturi dintr-o ţară retrasă sau dintr-un birou liniştit, în timp ce ei se luptă cu stresul zilnic şi grijile, nu pot să-şi permită decât trei până la cinci ore de somn şi abia au timp să înghită o pastilă când ceva merge prost cu sănătatea lor.

Drept răspuns i-aş informa că eu mă gândesc la conţinutul viitoarei mele cărţi în timpul plimbării mele în forţă în fiecare dimineaţă (10-12 km), plimbare care îmi permite să-mi păstrez o înfăţişare plăcută, o inimă puternică şi o memorie excelentă. Au fost momente dificile în viaţa mea când nu am fost în stare să merg, nu am putut să mă dau jos din pat timp de doi ani din cauza unei răni la coloană. Cu toate acestea, dragostea mea

pentru viață și dorința de a fi sănătos mi-au permis însănătoșirea coloanei și am început să-i ajut pe alții care se confruntă cu probleme asemănătoare.

O hotărâre puternică constituie un factor pozitiv care vă va ajuta să trăiți sănătos. În viața mea am întâlnit mulți oameni care erau apți din punct de vedere fizic sau chiar aveau realizări atletice, în ciuda atacurilor de cord. O cunoștință de-a mea alerga aproape 25 km la vârsta de 60 de ani – zece ani mai târziu după un atac de cord.

Celulele din organismul nostru au puterea miraculoasă de a se regenera. Mușchiul inimii poate fi refăcut și îmbunătățit ca orice alt mușchi. Nu este o sarcină ușoară după un atac de cord, dar este posibil.

Când ne gândim la boli de inimă, ar trebui să ne uităm la întregul sistem circulator, incluzând toate vasele și venele care ne poartă sângele. Condiția vaselor de sânge este reflexia funcționării inimii, rezistența și fiabilitatea sa. Vârsta noastră biologică nu e determinată de către numărul de ani trăiți, ci de starea generală a vaselor capilare și a venelor, flexibilitatea lor, curățenia și abilitatea de a reacționa la toate felurile de stres (tensiune nervoasă, zgomot, schimbări de temperatură și vreme etc.).

Dacă doriți un program complet destinat menținerii unei inimi sănătoase, citiți secțiunile despre exerciții, respirație, terapie cu apă și curățarea corpului. Chiar dacă nu sunt despre boli de inimă, sfaturile conținute acolo ajută la îmbunătățirea sănătății întregului organism, incluzând inima, unul dintre cele mai importante organe.

Pe scurt, sănătatea inimii noastre depinde de condiția sănătoasă a restului sistemului circulator (de exemplu, calitatea sângelui, alcalinitatea sa și funcționarea eficientă a ficatului și rinichilor). Felul în care obținem aceasta este următorul:

- Un stil de viață activ.
- Regimul alimentar, care constă, în principiu, din produse pe bază de plante.

- Curăţarea regulată a corpului de produsele toxice ale metabolismului folosind terapii prezentate în această carte pentru curăţarea corpului şi întărirea sistemului circulator (Exemplu, extractul de usturoi, pagina XXX, terapia cu lămâie, pagina XXX-1, sau reţetele din capitolul „Sănătate fără medicamente"). Acestea sunt necesare chiar dacă menţineţi un stil de viaţă foarte îngrijit.
- Înţelegerea faptului că procesul de regenerare a vaselor de sânge şi a inimii trebuie să fie treptat. De obicei, începem să pricinuim pagube sistemului circulator de la vârsta de 8-10 ani (o formă ascunsă de arterioscleroză). Pentru inversarea pagubelor cauzate de-a lungul unui anumit număr de ani, ar trebui să începem cu paşi mici şi rezonabili.

O bună înţelegere a filozofiei unui stil de viaţă sănătos conţinut în această carte v-ar permite să opriţi problemele inimii odată şi pentru totdeauna.

Nu cred că un regim alimentar corespunzător îmi va permite să trăiesc până la 150 de ani.

Jacek K.

Probabil că sunteţi tânăr şi nu vă faceţi prea multe griji despre sănătate. Cu cât devenim mai bătrâni, cu atât înţelegem mai mult şi apreciem darul unei sănătăţi benefice. Nu vrem doar să trăim mai mult, ci şi să evităm boala. O dietă corectă ne extinde sigur perioada vieţii şi, ceea ce este şi mai important, ne permite să ne bucurăm de o sănătate bună.

Ne putem baza pe recordul de longevitate al locuitorilor indieni ai Văii Hunza. Longevitatea medie în rândul celor 32.000 de locuitori este de 120 de ani. Care este secretul lor?

Cercetătorul scoţian McCarrison, care a trăit 15 ani în acea zonă din Valea Hunza, a ajuns la concluzia că principala explicaţie a longevităţii locuitorilor este dieta lor. Ei sunt vegetarieni şi

dieta lor obişnuită constă în fructe şi legume crude, vara, iarna – în lăstar de grâu, caise uscate şi brânză de oaie.

La întoarcerea sa către Anglia, McCarrison a făcut o serie de experimente pe animale, pentru a se convinge în final de legătura dintre dietă şi longevitate. Un grup de animale a fost hrănit cu alimentele din regimul alimentar obişnuit al unei familii tipice londoneze (pâine albă, hering, zahăr rafinat, legume conservate şi gătite etc.). A rezultat o varietate de tulburări „umane" în rândul animalelor. Celălalt grup de animale, hrănit conform dietei „Valea Hunza", a rămas sănătos în perioada desfăşurării experimentelor.

Se crede că vremea, climatul influenţează longevitatea. Este un lucru interesant cum un grup de oameni ce trăiesc în condiţii similare climatului din Valea Hunza suferă de multe nereguli în ceea ce priveşte sănătatea şi cum longevitatea lor este de două ori mai mică. Climatul montan nu i-a prevenit de boli din cauză că regimul lor nu era sănătos.

Locuitorii Văii Hunza, în contrast cu grupurile etnice vecine, seamănă foarte mult cu europenii. Istoricii propun o teorie conform căreia negustorii şi soldaţii care s-au stabilit în Valea Hunza în timpul expediţiei lui Alexandru cel Mare, de-a lungul râului Ind, au stabilit comunităţi tribale aici. Asta înseamnă că şi europenii pot trăi mult dacă mănâncă corespunzător.

Ce ne puteţi spune despre consumul de alcool? Oamenii continuă să consume alcool chiar dacă există multe informaţii în care se precizează că acesta este nociv. Este alcoolul dăunător, sau nu?

Krzysztof K.

Un proverb înţelept antic relata: „Sunt trei lucruri care sunt dăunătoare când sunt folosite excesiv şi foarte avantajoase dacă sunt folosite în cantităţi moderate: pâinea, sarea şi vinul". Am scris mai devreme despre pâine şi sare. Să aruncăm o privire şi la vin.

Încă din copilărie, auzim multe despre efectul dăunător al consumului de alcool – eu nu aş putea fi în stare să adaug ceva nou acestor lucruri. Sugerez să luăm în considerare şi efectele pozitive ale consumului moderat de alcool.

Odată am urmărit un desen animat interesant. Animalele din Deşertul Kalahari se adunaseră să ia masa împreună. Strugurii folosiţi la masă erau parţial fermentaţi. Ca efect al consumului strugurilor, animalele deveniseră foarte paşnice – prădătorii şi prada, leii şi antilopele, tigrii şi elefanţii erau foarte fericiţi şi uitaseră de ură şi agresiune. S-a observat că mamiferele (inclusiv omul, cel mai dezvoltat mamifer) au nevoie de cantităţi mici de alcool. Acesta determină creierul să elibereze „hormonul fericirii", relaxând muşchii, micşorând concentrarea şi tensiunea din sistemul nostru nervos. Noi primim aceste beneficii dacă folosim alcool în cantităţi mici, folosindu-l ca pe medicament. Hipocrate a crezut, de asemenea, că alcoolul consumat în cantităţi moderate este la fel de bun şi pentru cei bolnavi, şi pentru cei sănătoşi.

În opinia lui Louis Pasteur, vinul are tot dreptul de a fi considerat cel mai sănătos dintre toate băuturile dacă este folosit cu moderaţie. Filozofii greci antici repetau de obicei ucenicilor lor: „Puterea zeilor abia dacă se poate egala cu utilitatea vinului", iar un proverb din Est spunea: „Oricine poate să bea atâta timp cât ştie timpul potrivit, locul, cantitatea şi dacă îşi permite".

Acest mod de raţionament poate fi întâlnit în opiniile multor gânditori respectaţi. Problemele noastre încep când uităm de moderaţie. Asta se aplică tuturor aspectelor vieţii, nu numai mâncării şi băuturii.

Să vedem ce înseamnă o „cantitate moderată" este mai complicat – poate avea înţelesuri diferite pentru oameni diferiţi. Cercetătorii americani, bazându-se pe mulţi ani de studiu, sugerează următoarea cantitate ca fiind inofensivă: 1 g de vin sau 0,25 g de lichior per kilogram greutate pe zi. Diferite tipuri de vin ne influenţează sănătatea diferit; de exemplu, vinul alb ne curăţă rinichii, stimulează uşor sistemul nervos şi îmbunătăţeşte digestia. Vinul

roşu îmbunătăţeşte funcţionarea ficatului, calmează sistemul nervos, ameliorează procesul de respiraţie şi reduce riscul de boli cardiovasculare la persoanele cu nivel ridicat de colesterol.

Informaţia prezentată mai jos poate fi utilă oricui, de la abstinenţi până la băutorii înrăiţi. Studiile care au avut loc în diferite ţări au ajuns la câteva concluzii comune despre influenţa consumului vinului pe sisteme diferite ale corpului:

1. Afectează pozitiv sistemul nervos şi stimulează glandele endocrine.
2. Îmbunătăţeşte digestia (cea a proteinelor animale în special) prin stimularea secreţiilor sucurilor gastrice.
3. Ajută la menţinerea unui nivel corespunzător de pH al sucurilor gastrice.
4. Influenţând în mod pozitiv sistemul digestiv, eliberează de stres întregul corp.
5. Celulele ficatului stimulate de alcool generează mai multă secreţie biliară pentru duoden.
6. Sărurile de potasiu prezente în vin şi coniac au un efect diuretic asupra rinichilor.
7. Stimularea centrilor de respiraţie îmbunătăţeşte ventilarea plămânilor.
8. Îmbunătăţeşte sistemul cardiovascular, determinând contracţia şi lărgirea vaselor, ceea ce duce la un efect de masaj.
9. Alcoolul drenează produsele toxice (de exemplu, fenol) din corp.
10. Aroma delicată stimulează centrii de miros.
11. Alcoolul are calităţi antitoxice şi dezinfectante.
12. Previne acumularea de grăsimi pe pereţii vaselor de sânge, reducând riscul dereglărilor cardiovasculare.

În ultimii ani s-au desfăşurat numeroase studii având ca obiect influenţa alcoolului asupra muşchilor inimii. Unii cercetători americani au conchis că fiecare băutură care conţine alcool întăreşte inima. Ei arată în special conţinutul ridicat de antioxidanţi naturali

din vinul roşu. A fost luat în seamă şi faptul că oamenii care nu consumă niciun fel de băuturi alcoolice suferă frecvent de dereglări cardiace. Cercetătorii englezi şi elveţieni au concluzionat că alcoolul în cantităţi moderate reduce riscul atacurilor de cord cu 40% şi al dereglărilor vaselor de sânge cu 20%.

Aş vrea să insist asupra faptului conform căruia consumul de vin este avantajos în special pentru cei vârstnici şi pentru persoanele care suferă de anemie sau cu o sănătate slăbită în general.

În Burgundia există o zicală: „Vinul este laptele celor vârstnici". Este recomandat celor peste 50 de ani să prepare şi să consume „băutura longevităţii" o dată pe săptămână (cel mai bine duminica, împreună cu un grup de prieteni buni). Este în special benefic femeilor care trec prin menopauză.

Cum se prepară „băutura longevităţii": într-un vas, amestecaţi două sticle de vin dulce sau demi-dulce cu 0,5 litri de apă. Fierbeţi-l timp de zece minute la foc mic; adăugaţi câţiva boboci de cuişoare, scorţişoară şi nucşoară şi zece felii de lămâie fără coajă şi apoi fierbeţi încă cinci minute. La final, adăugaţi o linguriţă de coniac, opriţi focul, acoperiţi cratiţa cu un capac, lăsaţi-o să stea timp de 20 de minute. Amestecaţi compoziţia şi beţi cât încă este cald (această reţetă este pentru zece porţii – împărţiţi cantităţile la zece dacă vreţi să preparaţi pentru o singură porţie).

Am 60 de ani şi mă chinuiesc să mă lupt cu osteoporoza de zece ani. Este o bătălie pierdută până acum. Ştiţi cumva vreun remediu?

Malgorzata F.

În cartea mea *Să vindecăm bolile incurabile*, partea I, am descris în detaliu terapiile care sunt folosite împotriva acestei boli. Am fost încântat să primesc multe scrisori de la cititori care confirmau uluiţi efectele pozitive ale terapiilor sugerate în carte.

Acest lucru este o dovadă în plus că nu există boli incurabile. Întotdeauna punctez că răbdarea şi cunoaşterea propriului orga-

nism poate să învingă orice boală. O să vă dau câteva sfaturi folositoare dumneavoastră şi altora care suferă de diferite forme ale osteoporozei, dar trebuie să încep cu nişte explicaţii.

Există două forme de calciu în produsele alimentare. Cel bun, calciul organic, absorbit uşor de către oasele noastre, se găseşte în legume, fructe (în special în coajă), în sucurile proaspăt preparate, ouă, tărâţe, germeni de grâu şi ovăz, alune, miere şi lapte proaspăt de vacă sau de capră. Cel rău, non-organic, forme ale calciului greu de absorbit, este conţinut de toate produsele prelucrate, pâine, lapte gătit sau pasteurizat şi produsele sale, apă fiartă, toate produsele procesate la temperaturi de peste 100° C şi formule sintetice ale calciului. Dacă regimul nostru alimentar constă în principal din produse prelucrate, lapte pasteurizat sau fiert, pâine crocantă, produse gătite sau fierte şi dacă apa pe care o folosim este de obicei fiartă (ceea ce e valabil pentru multă lume), este clar de ce oasele noastre sunt afectate atât de des de osteoporoză.

Cauzele deficienţei de calciu

Pe lângă diferite elemente din organismul nostru, cantitatea de calciu este a cincea după cele patru elemente de bază: carbonul, oxigenul, hidrogenul şi azotul. În medie, este o cantitate de aproape 1,2 kg de calciu în organismul uman şi 99% din această cantitate se află în oase.

Pe lângă sprijinul pe care îl oferă corpului nostru (menţinerea în poziţia verticală), sistemul osos are funcţia de a stoca calciul şi fosforul, pentru ca întregul organism să aibă o provizie în caz de urgenţă, din aceste două elemente, în caz că nu-şi poate asigura necesarul din alimentaţia zilnică. Nivelul calciului din sânge este constant – chiar în ultimele faze ale osteoporozei, sângele poate menţine 99,9% din nivelul necesar, alimentându-se cu calciul din oase. Dacă sângele trebuie să ia calciu din oasele noastre, zi de zi, masa osoasă începe să se micşoreze.

Se ştie că alimente precum carnea, brânza, zahărul şi grăsimile animale produc cantităţi mari de acizi dăunători (lactic, oxalic,

uric şi alţii) când sunt digeraţi. Sărurile calciului sunt folosite pentru a neutraliza aceşti acizi şi pentru a proteja organismul de otrăvire. Cu cât mâncăm mai multe astfel de alimente, cu atât scade nivelul de calciu din oase.

Una dintre cauzele principale ale deficienţei de calciu este consumul mare de zahăr şi produse care conţin zahăr. Este un produs sintetic şi digerarea acestuia poate elibera mulţi acizi otrăvitori în organismul nostru. Cantităţi mari de săruri minerale care conţin în marea majoritate calciu sunt necesare pentru a neutraliza aceşti acizi. De unde sunt ele luate? Din oase şi din dinţi, unde sunt întâlniţi în cea mai mare concentraţie. Luând în considerare faptul că dezvoltăm un gust pentru dulciuri încă din copilăria timpurie şi că până şi adulţii consumă în fiecare zi de sute de ori mai mult zahăr decât cantitatea sănătoasă, este clar de ce copiii suferă de carii, adulţii de afecţiuni ale gingiilor şi oasele celor vârstnici sunt la fel de poroase ca şi şvaiţerul (osteoporoza).

Drept concluzie putem spune că una dintre cauzele osteoporozei este plăcerea excesivă de a consuma dulciuri, transmisă din generaţie în generaţie.

De obicei aud părinţi spunând: „Cum pot refuza copilului meu o bomboană? Copilăria trebuie să fie dulce". Aş sfătui părinţii să se gândească mai mult la a asigura copiilor o copilărie sănătoasă şi fericită. Când copilul creşte mare, plăcerile copilăriei „dulci" îl pot costa ani de suferinţe din cauza durerilor de oase şi de coloană.

Altă cauză a osteoporozei este lipsa de exerciţiu fizic. Am vorbit anterior despre exerciţiile fizice. Pot doar să adaug aici că riscul de a ne îmbolnăvi de osteoporoză creşte cu atât mai mult cu cât suntem mai inactivi. Cei mai probabili factori care contribuie la riscul osteoporozei, descoperiţi pe baza observării pacienţilor (inclusiv a celor care s-au vindecat), sunt următorii:

- Lipsa vitaminelor C şi D.
- Regim bogat în produse prelucrate termal.
- Folosirea în general a apei fierte.

- Lipsa din regimul alimentar a fructelor, a legumelor şi a sucului lor proaspăt stors.
- Mese preparate incorect (gătirea îndelungată şi prăjirea acestora).
- Mâncarea în exces.
- Fumatul.
- Sedentarismul.
- Consumul excesiv de lapte.
- Consumul excesiv de pâine şi alte produse pe bază de făină.
- Consumul excesiv de zahăr şi dulciuri.
- Consumul excesiv de grăsimi animale.
- Consumul mare de vitamine sintetice.
- Consumul produselor prelucrate conţinând calciu insolubil (non-organic): cereale fierte în prealabil, paste, supe gata făcute şi altele.

Dacă aţi luat în considerare serios punctele enumerate mai sus, probabil că aţi pus un semn în dreptul fiecăruia. Aceasta înseamnă că deja sunteţi pe cale să vă îmbolnăviţi de osteoporoză, dacă nu cumva sunteţi deja fără să o ştiţi.

Ceea ce trebuie să faceţi acum este să eliminaţi aceşti factori din stilul dumneavoastră de viaţă. Dacă deja aveţi nevoie de o terapie, cele mai eficiente sunt reprezentate de terapia cu lămâie şi terapia cu coajă de ou.

Terapia cu lămâie

Folosiţi numai suc concentrat de lămâie pentru scopul acestei terapii – nu diluaţi cu apă, nu adăugaţi zahăr sau miere. Ar trebui să fie preparat în acelaşi fel ca la terapia preventivă cu lămâie (pagina XX). Puteţi să o beţi cu jumătate de oră înainte sau la o oră după mesele dumneavoastră, ceea ce este şi mai bine. Pentru a trata boli cronice, grave, trebuie să beţi în total suc rezultat din 200 de lămâi pe parcursul terapiei. Acest număr v-ar putea sur-

prinde. Unii oameni capătă o senzaţie de acru în gură doar când se gândesc la o asemenea cantitate de acid citric. Nu este o eroare – trebuie să fie 200 de lămâi, niciuna mai puţin (cu cât mai multe, cu atât mai bine).

În timpul pregătirii mele, am văzut sute de oameni care se bucurau de sănătate mulţumită consumului unor cantităţi mari de suc de lămâie. Am băut până la zece căni de suc de lămâie (rezultat din 40 de lămâi) zilnic. Când încerci aşa ceva, îţi dai seama că nu este nimic de care ar trebui să te temi. În cazuri rare, cantităţi mari de acid citric în stomac pot duce la dereglări ale funcţiei intestinale. În asemenea cazuri schimbăm temporar tratamentul cu dozajul celui preventiv până când stomacul nostru se obişnuieşte cu sucul de lămâie, apoi putem încerca terapia din nou.

În terapia vindecătoare, sunt recomandate următoarele dozaje:

- Zilele 1 şi 12 – 5 lămâi
- Zilele 2 şi 11 – 10 lămâi
- Zilele 3 şi 10 – 15 lămâi
- Zilele 4 şi 9 – 20 de lămâi
- Zilele 5, 6, 7 şi 8 – 25 de lămâi.

Acestea însumează suc rezultat din 200 de lămâi consumate pe o perioada de 12 zile. Cantitatea zilnică ar trebui împărţită în 3-5 doze. Unii oameni sunt îngroziţi de cantitatea de suc (aproape un litru) care trebuie consumată în zilele 5, 6, 7 şi 8. Cu toate acestea, nu ne este frică să bem un litru de suc de mere sau de afine. Lămâia este ca orice alt fruct, doar că este mai acră.

Terapia descrisă mai sus poate fi folosită pentru tratarea pietrelor la rinichi. Sucul de lămâie este unul dintre cele mai bune remedii împotriva lor. Se poate observa o creştere a funcţiei rinichilor în timpul terapiei. Urina se înnegreşte şi, când stă pentru o perioadă mai mare de timp, poate produce sedimente roşiatice de săruri urice. La sfârşitul terapiei, jumătate de litru de urină poate produce o cantitate importantă de sediment. Aceasta înseamnă că acidul uric este îndepărtat rapid din organismul nostru mulţumită terapiei. Urina devine de culoarea chihlimbarului la sfârşitul tera-

piei şi nu mai produce sedimente nici dacă stă o perioadă mai îndelungată. Asta înseamnă că trupul nostru nu mai conţine cantităţi excesive de acid uric.

Terapia cu suc de lămâie este cel mai bun mod de a reîmprospăta vitaminele din organismul nostru. Noi suferim cronic de deficienţă de vitamine, în special cei care fumează (o ţigară distruge până la 25 mg de vitamina C, care este un sfert din cantitatea zilnică recomandată). Totuşi, sunt mulţi fumători împrejurul nostru. Sucul de lămâi oferă beneficii extraordinare, pentru că sucul citric este singurul acid care reacţionează cu calciul din organismul nostru formând o sare unică. În timp ce această sare este dizolvată, organismul nostru primeşte elemente de calciu şi fosfor care normalizează metabolismul şi regenerează ţesutul osos.

Acidul citric este unul dintre produsele sistemului nostru digestiv. Dacă îl furnizăm sub formă de suc de lămâie, pe lângă potolirea setei, permitem corpului să conserve energia, care poate fi folosită la îndepărtarea depozitelor de sare din oase, articulaţii, muşchi şi vase de sânge. Când acidul citric reacţionează aminele, formează acidul aspartic, care are o încărcătură negativă. Acidul aspartic natural format în organismul nostru în timpul terapiei cu suc de lămâie este foarte valoros. Practic, toate formulele farmaceutice folosesc în tratarea bolilor care au fost descrise mai sus acid aspartic, în forma sa sintetică.

Aici mai sunt câteva sfaturi despre utilitatea lămâii. În cazul durerilor de gât sau al simptomelor durerilor de gât, sugeţi o felie de lămâie la fiecare 15 minute – chiar cantităţi mici de acid citric diluat sunt în stare să ucidă germenii răcelii. Dacă suferiţi de o sensibilitate a gingiilor sau de afecţiuni ale acestora, clătiţi-vă gura în mod regulat cu o soluţie din suc de lămâie şi apa încălzită prin fierbere dimineaţa şi după-amiaza, la fiecare două săptămâni.

Lămâia este foarte eficientă pentru întărirea firului de păr. Dacă aveţi mătreaţă şi păr slăbit, frecaţi pielea capului cu o bucată de lămâie o dată pe zi, timp de zece zile. Aceasta vă va întări pă-

rul şi va opri apariţia mătreţei. Chelia este descrisă în cartea mea *Cum să tratăm bolile incurabile,* partea I.

Terapie cu coajă de ou

Coaja de ou nu este de aruncat. Este bună pentru tratamentul osteoporozei. Reprezintă sursa ideală de calciu, care este 90% asimilabil de către oasele noastre. Pe lângă carbonat de calciu, cojile de ou conţin toate microelementele esenţiale corpului nostru: cupru, fluor, fier, mangan, molibden, sulf, silicon, zinc şi altele – 27 de elemente în total. Compoziţia unei coji de ou este foarte asemănătoare cu cea a oaselor şi a dinţilor. Cercetătorii germani şi maghiari care au studiat influenţa terapiei cu coji de ou asupra corpului uman au concluzionat că atât la copii, cât şi la adulţi are rezultate pozitive împotriva ruperii unghiilor, părului, gingiilor însângerate, constipaţiei, hipersensibilităţii, insomniei, răcelii cronice şi astmului. Terapia face ca ţesutul osos să devină mai puternic şi înlătură elementele radioactive din corp. Terapia cu coajă de ou oferă beneficii nepreţuite în tratamentul şi prevenirea osteoporozei, fără să cauzeze efecte secundare. Terapia este simplă şi nu necesită cheltuieli.

Reţetă

Puneţi la fiert o coajă de ou pentru cinci minute, lăsaţi-o să se usuce şi măcinaţi-o în râşniţa pentru cafea. Luaţi 0,5 – 1 g pe zi. O puteţi amesteca cu suc stors din jumătate sau dintr-o lămâie sau adăugaţi cereale sau brânză de vaci pentru prevenirea osteoporozei. Folosiţi această terapie 30 de zile de două ori pe an (ianuarie şi noiembrie).

Reţeta sucului din frunze de ridiche neagră

Sucul dintr-o ridiche neagră este un remediu eficient pentru adulţi şi copii împotriva înmuierii anormale a dinţilor şi a ţesutului osos (osteomalacia). Pentru cele mai bune efecte, folosiţi un amestec de sucuri rezultate din frunze de ridiche neagră 90 g, păpădie 90 g şi morcovi 280 g pentru două porţii – dimineaţa şi seara.

Să repetăm toţi paşii care ar trebui urmaţi dacă sunteţi bolnav de osteoporoză:

1. Schimbaţi regimul alimentar – evitaţi produsele care extrag calciul din oase (cafea, grăsimi animale etc.).
2. Beţi zilnic sucuri din fructe proaspete (cel puţin două pahare pe zi).
3. Asiguraţi-vă că regimul dumneavoastră alimentar conţine o cantitate adecvată de vitamine naturale (în special vitamina C).
4. Mâncaţi în fiecare zi o coajă de ou pisată, un ou fiert moale şi un măr.
5. Mâncaţi cu regularitate mazăre, fasole, conopidă italiană şi ovăz – sunt bogate în estrogen.
6. Folosiţi terapiile de curăţare prezentate în carte.
7. Faceţi duşuri calde, alternând cu cele reci, dimineaţa şi seara.
8. Întăriţi-vă structura oaselor prin exerciţii zilnice (de exemplu, dansaţi, săriţi pe ritmurile muzicii favorite timp de 10-15 minute).

Sunt în vârstă de 21 de ani. Din copilărie, sufăr de probleme mari cu intestinele (constipare frecventă). Am avut hemoroizi la vârsta de 16 ani şi situaţia s-a înrăutăţit de când am adus pe lume un copil. Doctorii propun înlăturarea prin intervenţie chirurgicală. Vă rog, oferiţi-mi un sfat alternativ.

Lidia M.

În urma îndepărtării chirurgicale a hemoroizilor, toată lumea are de beneficiat, în afară de pacientul bolnav. De obicei, hemoroizii reapar după o anumită perioadă de timp, fiindcă operaţia nu înlătură cauza lor.

Hemoroizii (vene dilatate în regiunea inferioară a intestinului gros) apar de obicei la persoanele care consumă pâine, dulciuri,

cafea, ceai şi alte feluri de sandvişuri cu pâine şi produse alimentare gata preparate.

Hemoroizii, printre altele, sunt un semn al ineficienţei sistemului circulator, a vaselor şi venelor de sânge neflexibile şi a densităţii sângelui, cauzată de lipsa de minerale naturale găsite în legume şi fructe. Contactul anusului cu suprafeţele reci poate fi, de asemenea, o cauză a hemoroizilor. Femeile fac de obicei hemoroizi după naşterea unui copil, astfel rezultând dislocarea vertebrei lombare.

O cauză specifică bărbaţilor, în apariţia hemoroizilor, poate fi masa corporală excesiv de mare a pacienţilor, în special o burtă evidentă. Alt factor major este sedentarismul, care conduce la constipare şi într-un final la hemoroizi.

Din moment ce ştim cauzele, putem dezvolta un plan de acţiune:

1. Duceţi un stil de viaţă mai activ. Lucraţi în special muşchii din regiunea inferioară a corpului.
2. Limitaţi consumul de dulciuri, pâine, ceai şi cafea. Mâncaţi mai multe legume şi fructe crude sau fierte.
3. Preveniţi constiparea prin curăţarea intestinului gros. Întăriţi-vă microflora intestinală (vezi pagina 225).
4. Învăţaţi să mestecaţi încet şi să nu beţi la masă. Aceasta este o regulă fundamentală pentru buna funcţionare a sistemului digestiv, în special a intestinului gros.

Apoi puteţi încerca câteva terapii descrise mai jos:

- Tăiaţi o bucată (la fel de subţire ca degetul mic) dintr-un cartof crud şi introduceţi-o în rect peste noapte. Folosiţi terapia în fiecare seară, pentru două săptămâni.
- În loc să folosiţi hârtie igienică după scaune, spălaţi anusul cu apă când rece, când caldă (de cinci ori fiecare) şi uscaţi uşor cu un prosop moale.
- Puneţi două linguriţe de tutun într-o găleată de plastic pe care să vă puteţi aşeza. Turnaţi 1 l de apă clocotită peste,

acoperiţi-o cu un capac şi lăsaţi aşa 20 de minute. Când aburii nu mai sunt prea fierbinţi, luaţi capacul şi aşezaţi-vă pe găleată 3-5 minute.

- Beţi următoarele amestecuri de suc înainte de mese:
  - 50 g morcov + 40 g ţelină + 20 g păstârnac + 30 g spanac
  - 90 g morcov + 60 g spanac.
- Puneţi un cub de gheaţă înfăşurat într-un material de bumbac în anus pentru 5-10 secunde. Folosiţi această metodă după scaune (când vă spălaţi şi nu folosiţi hârtia igienică) timp de una-două luni.
- Pentru a scăpa definitiv de hemoroizi, treceţi la regim strict de fructe şi legume pentru două săptămâni în timpul lunilor de vară. Nu mâncaţi niciun fel de carne, produse pe bază de faină albă, nu beţi băuturi care să conţină cafea, ciocolată, cacao. Puteţi mânca doar cantităţi mici de nuci în loc de pâine şi puteţi bea ceai de zmeură, stafide, mentă sau muşeţel.

În final, altă remarcă importantă:

Hemoroizii te aduc cu un pas mai aproape de a deveni bolnav de cancer de colon.

Puteţi să îmi spuneţi care este metoda cea mai simplă de a preveni cancerul?

Justyna D.

Îmi pare rău, dar nu există o metodă universală. Într-unul din interviurile mele de la radio, am răspuns acestei întrebări în felul următor:

- Mâncaţi fructele şi legumele care cresc în regiunea dumneavoastră geografică şi consumaţi-le sucul proaspăt. Ar trebui să fie cel puţin un măr şi legume proaspete sau gătite în meniul dumneavoastră zilnic. Cele mai valoroase sunt legumele şi fructele cu verde intens, portocaliu sau

culoarea roşie (spanac, varză, castraveţi, mazăre, fasole, roşii, sfeclă, morcov, dovleac, pere, mere etc.). Ele ne aprovizionează organismul cu toate vitaminele esenţiale, minerale, fibre şi oxigen.

- Aflaţi care e diferenţa între diferitele tipuri de grăsimi. Grăsimile sunt necesare corpului nostru, în special la o vârstă înaintată. Ce feluri de grăsimi sunt mai bune? Uleiul de plante, în special cel presat la rece, conţine acid şi vitamine care prelungesc longevitatea. Este o idee bună să luăm o linguriţă de ulei în fiecare dimineaţă şi după-amiază şi de asemenea să adăugăm o linguriţă de ulei salatelor. Consumul de carne, lapte şi margarină ar trebui să fie limitat.
- Faceţi mai multă mişcare în aer liber şi învăţaţi să respiraţi corect. Oxigenul conţinut în aer este esenţial pentru fiecare din miliardele de celule ale corpului nostru şi le ajută să se regenereze, încetinind procesul de îmbătrânire. Activităţile fizice permit oxigenului să ajungă la toate celulele – de aceea este mai bine să exersăm în aer liber.
- Fiţi o fire voioasă! Emoţiile nu vă afectează doar mintea, ele influenţează majoritatea reacţiilor fiziologice din corp. Când suntem îngrijoraţi sau iritaţi, sistemul nostru imunitar (sistemul natural de apărare al corpului) încetează să mai emită hormonii T şi B, care împreună cu alţii ne protejează de infecţii şi cancer. Când suntem fericiţi şi ne bucurăm de viaţa noastră, sistemul imunitar devine mai puternic şi ne poate proteja mai bine sănătatea.
- Faceţi-vă timp să vă relaxaţi. Viaţa în lumea modernă este plină de tensiune şi de stres. Ele nu pot fi evitate, dar ar trebui să nu fie acumulate. Faceţi-vă timp să faceţi ceea ce vă încântă – duceţi-vă în camera dumneavoastră şi ascultaţi muzica preferată, meditaţi sau faceţi o plimbare în pădure. E bine să petreceţi ceva timp singur (3-5 minute), să vă relaxaţi şi să uitaţi de toate necazurile. Păstraţi-vă

mintea ocupată. Cu cât creierul dumneavoastră este mai solicitat, cu atât mai mult stres este capabil să suporte. Indiferent de vârstă, stimulaţi centrii cranieni responsabili pentru memorie. Citiţi cărţi, vizitaţi muzee, participaţi la conferinţe, cursuri şi jucaţi şah – cu alte cuvinte, folosiţi-vă mintea.

- Dormiţi suficient. Somnul liniştitor curăţă mintea, relaxează muşchii, reduce presiunea sângelui, regenerează sistemul hormonal şi creşte imunitatea. Până şi rănile se vindecă mai bine în timpul somnului. Oamenii care sunt privaţi de somn câteva zile manifestă simptome ale unor probleme psihologice. Nevoia de somn variază. Pentru unii, patru-cinci ore sunt de ajuns, în timp ce alţii au nevoie de 8-10 ore. Ar trebui să dormim atât cât cere organismul nostru. Asta înseamnă că ar trebui să ne simţim odihniţi şi reîncărcaţi cu energie când ne trezim.
- Obişnuiţi-vă să vă placă plimbările. Este una dintre căile de a menţine sistemul imunitar puternic. Menţineţi temperatura în camera dumneavoastră la 16-17° C; duşurile calde, alternând cu cele reci, în fiecare dimineaţă, ajută de asemenea la întărirea imunităţii.
- Mâncaţi mai puţin; mâncaţi pentru a trăi, nu trăiţi pentru a mânca. Mestecaţi încet şi ridicaţi-vă de la masă cât încă aveţi o senzaţie uşoară de foame. Mâncaţi produse naturale care nu sunt supuse prelucrării la temperaturi înalte (în special prăjirea îndelungată).
- Râdeţi mai mult. Râsul foloseşte mai mulţi muşchi decât credeţi. Masează organele interne şi stimulează sistemul digestiv. Eliberează de durere şi îndepărtează inflamaţiile. Respirăm mai adânc atunci când râdem, furnizând plămânilor cantităţi mai mari de oxigen. Creierul produce serotonina – „hormonul fericirii". În fine, râsul sparge de obicei barierele în relaţiile cu alţi oameni.

- Faceţi dragoste. Medicina antică vedea aspecte ale imortalităţii în uniunea elementelor bărbat-femeie. Actul erotic reface cel mai bine armonia corpului nostru.
- Curăţaţi-vă corpul. Aduceţi-vă aminte că aspectul exterior va reflecta condiţia internă a organismului.
- Ascultaţi ce vă spune corpul. Organismul poate aprecia preocuparea voastră. Dacă vreţi să rămâneţi sănătoşi, aveţi grijă de dumneavoastră înainte ca boala să lovească.

Nu pot scăpa de transpiraţia excesivă a palmelor şi a picioarelor. Nimic din ce am încercat nu ajută împotriva acestei probleme. Am dezvoltat fobii din cauza acestui lucru şi evit să ies afară, pentru că devin nervos şi transpir mult.

Jan N.

Înainte de toate, putem învăţa să ne controlăm sistemul nervos prin anumite exerciţii psihologice şi să nu ne mai gândim mereu la problema transpiraţiei. În al doilea rând, reduceţi cantitatea de carne din regimul alimentar, deoarece este cauza mirosului neplăcut al transpiraţiei. Curăţaţi-vă organismul şi obişnuiţi-l cu schimbările vremii (prin duşuri alternative). Iată câteva căi practice pentru a scăpa de mirosul neplăcut al picioarelor:

1. Culegeţi câteva mlădiţe de mesteacăn, rupeţi-le şi puneţi-le între degetele de la picioare, încălţaţi şosetele şi purtaţi-le pentru cel puţin două ore.
2. Puneţi scoarţă de stejar în şosete, puneţi şosetele şi purtaţi-le peste noapte. Spălaţi-vă pe picioare cu apă caldă dimineaţa şi uscaţi-le cu un prosop. Repetaţi zilnic, timp de două săptămâni.
3. Turnaţi pudră de acid boric în şosete, purtaţi şosetele peste noapte, spălaţi picioarele cu apă rece dimineaţa şi uscaţi cu un prosop. Repetaţi zilnic, timp de două săptămâni.

4. Țineți picioarele sub un jet de apă curgătoare rece, în fiecare dimineață și după-amiază, timp de 5-10 secunde, pe o perioadă de 90 de zile. Această metodă nu este benefică doar în cazul transpirației excesive, ci și împotriva răcelilor și poate fi folosită pentru întreaga viață.

Ați scris într-unul dintre articole că administrarea de vitamina C sintetică este dăunătoare. De ce?

Maria K.

Nu doar vitamina C – toate vitaminele sintetice sunt dăunătoare.

În primul rând, majoritatea vitaminelor sunt compuși formați din plante în procesul biosintezei sub influența soarelui. Vitaminele din plante se găsesc în forme (provitamine) ușor de absorbit de organismul uman. Plantele conțin de asemenea săruri minerale și alți compuși (unii încă necunoscuți) care ajută la absorbirea totală a vitaminelor. De aceea este imposibil să supradozăm vitaminele naturale, spre deosebire de cele sintetice.

În cel de-al doilea rând, vitaminele artificiale sunt substanțe cristaloide non-organice clasificate de organismul uman ca fiind substanțe străine. Sunt absorbite cu greutate de către organismul uman sau nu se asimilează deloc (mai ales în cazul tulburărilor de metabolism). De aceea mulți oameni observă că urina lor are culoarea și mirosul vitaminelor. Există cazuri frecvente de respingere, sub forma grețurilor, slăbiciunii sau mâncărimilor.

În al treilea rând, unul dintre efectele secundare ale consumului de vitamine sintetice este creșterea apetitului. Asta se întâmplă deoarece organismul, pentru a absorbi vitaminele, are nevoie de cantități adiționale de săruri minerale, carbohidrați și proteine. Spre deosebire de alimentele pe bază de plante, vitaminele sintetice nu au aceste ingrediente și organismul caută în mod instinctiv mai multă hrană, ceea ce duce la obezitate.

Efectele consumului de vitamina C sintetică

În mintea multor oameni, vitamina C apare ca un supliment inofensiv. Cu toate acestea, în anii recenţi, fizicienii au descoperit din ce în ce mai multe efecte secundare cauzate de supradozarea vitaminei C. Se ştie că oamenii iau vitamina C în cantităţi mari, câteodată 4-6 g pe zi, ca un remediu împotriva răcelii şi a unor infecţii virale, când cantitatea recomandată este de 100 mg pe zi.

Cercetătorii din multe ţări sunt de acord cu opinia conform căreia consumul de vitamina C nu creşte imunitatea împotriva răcelilor, iar dozarea necorespunzătoare face ca simptomele unor boli infecţio-alergice să fie mai severe.

Cel mai periculos efect al supradozării vitaminei C este creşterea proprietăţii de coagulare a sângelui, ceea ce duce la formarea cheagurilor de sânge. Un alt efect poate fi formarea pietrelor din acidul oxalic şi cel uric, în rinichi şi vezica urinară.

Vitamina C sintetică distruge alte vitamine. Pacienţii care sunt injectaţi cu vitamina B2 sunt sfătuiţi de către doctori să oprească consumul de vitamina C în timpul acestui tratament tocmai din cauza acestui efect.

Dozele mari de vitamina C împiedică producerea de insulină de către pancreas la diabetici şi cauzează o creştere a nivelului de zahăr în sânge şi urină. Studii recente au demonstrat că supradozarea vitaminei C încetineşte transmisia impulsurilor nervoase şi musculare, cauzând oboseala muşchilor şi scăzând coordonarea dintre ochi şi muşchi.

Vitamina C nu e stocată în organismul nostru. Este o idee bună să vă consultaţi medicul cu privire la efectele vitaminei C sintetice. Vitaminele naturale ce se găsesc în cantităţi mari în fructe şi legume sunt cele mai avantajoase – nu este posibilă supradozarea lor.

Un clarvăzător mi-a spus, la un târg, că nu ar trebui să port multe inele pe degete.

Halina C.

Clarvăzătorul avea perfectă dreptate. Există studii ştiinţifice care fac conexiuni între dereglări în sănătatea femeilor şi bijuteriile pe care acestea le poartă pe degete.

Se ştie că sunt multe puncte de contact pe degete care sunt conectate cu organe interne. De exemplu, un inel purtat pe cel de-al patrulea deget cauzează tulburări ale sfârcurilor, organelor reproductive şi glandelor endocrine. Un inel pe degetul mijlociu poate influenţa apariţia arteriosclerozei sau o presiune a sângelui foarte mare, un inel pe degetul mare – dureri de spate, calcifierea oaselor şi inflamaţii ale rădăcinilor nervilor spinali. Purtarea frecventă de bijuterii pe degetul mic duce la dereglări ale duodenului.

Sfatul meu: nu încărcaţi degetele cu obiecte străine, bijuterii. Daţi jos verigheta când dormiţi – mâinile trebuie să se odihnească complet din când în când. Când aveţi timp (de exemplu când vă uitaţi la televizor), masaţi degetele mâinii drepte şi stângi pe rând, fiecare zece minute – masând mâinile, îmbunătăţim vederea. Dacă veţi face aşa zilnic, nu veţi mai avea nevoie de ochelari, iar mâinile dumneavoastră vor fi complet odihnite.

Poate regimul alimentar să influenţeze sexul viitorului nostru copil?

Elzbieta şi Maciej P.

Există multe dovezi adunate în ultimii ani care fac legătura între anumite produse din regimul alimentar al părinţilor şi sexul viitorului copil.

Pe una dintre insulele japoneze, de-a lungul mai multor ani, s-au născut de patru ori mai mulţi băieţi decât fete. Cercetătorii japonezi credeau că acest lucru era din cauza consumului apei locale care avea conţinut alcalin ridicat. Conform spuselor unor

cercetători francezi, regimul alimentar determină sexul unui viitor copil 80% – conţinutul ridicat al potasiului creşte şansele conceperii unui băiat; conţinutul ridicat de calciu dă şanse mai mari conceperii unei fetiţe.

Produsele care cresc şansele de a concepe un băiat: apa minerala alcalină, sucurile de fructe, produsele gata preparate, albuşul de ou, cartofii, ciupercile, mazărea, bananele, curmalele, caisele, portocalele, cireşele şi prunele uscate.

Produsele care cresc şansele conceperii unei fetiţe: apa minerală bogată în calciu, ciocolata, cacaua, ouăle, brânza de vaci, chefirul, smântâna, produsele de brutărie fără drojdie, vinetele, sfecla, morcovii, castraveţii, ceapa, ardeii, merele, căpşunele, zmeura, grepfruturile, alunele, zahărul, mierea şi gemul.

De câţiva ani buni, încerc, fără succes, să tratez inflamaţia prostatei. Cunoaşteţi nişte remedii?

Roman B.

Conform statisticilor, doi bărbaţi din trei, peste vârsta de 45 de ani, suferă de această dereglare, deci este foarte bine să ştim câteva lucruri despre ea. Pentru a detecta inflamaţia de prostată în primul stadiu, trebuie să acordăm atenţie următoarelor simptome:

1. Nevoia de a urina mai des.
2. Jet urinar slab şi întrerupt.
3. Somn întrerupt; nevoia de a urina noaptea.
4. Inabilitatea de a goli complet vezica biliară.

Dacă aceste simptome sunt ignorate şi rămân netratate, ele rezultă în infecţii ale tractului urinar, dereglări serioase ale rinichilor şi performanţe sexuale scăzute. Bărbaţii peste 40 de ani ar trebui să viziteze un urolog pentru verificare, o dată pe an; pentru cei peste 55 de ani, sunt recomandate două verificări pe an.

Sfaturi utile:

Paşi preventivi pot fi făcuţi de la vârsta de 40 de ani:

- Evitaţi o viaţă sedentară.
- Preveniţi constiparea.
- Feriţi organismul de răceli (în special picioarele); folosiţi lenjerie călduroasă şi nu petreceţi prea mult timp în temperaturi scăzute.
- Nu întreceţi măsura la alcool.
- Încercaţi să consumaţi mai multe legume, fructe, iaurt simplu, chefir, brânză de vaci, cereale, sfeclă, varză, pâine integrală, beţi cocteiluri din sucuri de legume: sfeclă, morcov şi suc de castraveţi (1:3:1).
- Plimbaţi-vă mai mult, neţinând cont de vreme.
- Preveniţi obezitatea.
- Reduceţi consumul de zahăr, produsele sale şi produsele rafinate din făină.
- Duceţi o viaţă activă, faceţi exerciţii dimineaţa şi dezvoltaţi imunitate la schimbările temperaturilor (duşuri alternante, reci şi calde), în special pentru picioare (ţineţi picioarele în apă rece pentru perioade scurte, masaje, mersul în picioarele goale pe iarbă, la plajă etc.).
- Posturile regulate scurte dau rezultate bune (consumaţi doar apă timp de 24 – 36 de ore, o dată pe săptămână).

Aş vrea să ofer câteva sfaturi şi celor care deja suferă de această dereglare.

Curăţarea tractului genital-urinar

Puneţi două linguriţe de orez nerafinat într-un borcan de jumătate de litru, umpleţi borcanul cu apă fiartă şi lăsaţi-l să stea 24 de ore. În cea de-a doua zi, adăugaţi încă un borcan cu orez şi apă, clătiţi orezul din primul borcan şi schimbaţi-i apa. Repetaţi cinci zile, adăugând un borcan în fiecare zi şi schimbând apa în celelalte borcane – o să aveţi cinci borcane cu orez înmuiat. În cea de-a şasea zi, fierbeţi orezul din primul borcan timp 15 minute, serviţi-l imediat fără nimic altceva (puteţi adăuga unt sau ulei vegetal, dar fără sare). Nu mâncaţi sau beţi nimic altceva în

următoarele trei ore. Puneţi borcanul gol la sfârşitul cozii, ca borcanul numărul 6, puneţi orez în el şi umpleţi-l cu apă. În ziua următoare, fierbeţi şi mâncaţi orezul din borcanul 2, apoi puneţi borcanul la coadă. Folosiţi această practică două luni, mâncând orez din cel mai vechi borcan şi schimbând zilnic apa din borcane şi adăugând încă unul.

Terapia vindecă inflamaţiile prostatei (bărbaţi) şi inflamaţiile sistemului genital-urinar (femei).

Aţi scris despre cafea că ar fi dăunătoare. Am citit în alte surse că aceasta ar avea multe beneficii.

Bozena T.

Dacă vreţi să rămâneţi sănătoşi, trebuie să controlaţi cantitatea de cafea pe care o consumaţi.

Cafeaua nu are valoare nutriţională. Ea suprimă absorbţia proteinelor şi reduce nivelul microelementelor necesare (fier, calciu) şi al vitaminelor din grupa B. Cafeaua suprasolicită ficatul - consumatorii înrăiţi, care beau peste trei căni pe zi, suferă de o formă ascunsă de anemie. Cei care beau şase căni de cafea pe zi manifestă câteva simptome de paranoia. În plus, cafeaua are abilitatea de a reţine radionuclidele în organism.

Studiile americane desfăşurate pe o perioadă de 25 de ani ce au implicat 85.000 de angajaţi ai spitalelor sunt optimiste în legătură cu acest subiect, dar, de asemenea, demonstrează influenţe foarte puternice ale cafeinei asupra organismului uman.

În concluzie, consumul de cafea în cantităţi moderate îşi are beneficiile în forma calităţilor antistatice. Nu există produse complet dăunătoare sau complet benefice – o substanţă poate fi otravă sau medicament, în funcţie de cantitate. Pot doar să repet bine cunoscutul adevăr, că totul depinde de moderaţie. Una sau două căni de cafea pe zi trebuie să fie de ajuns.

La final, aş dori să vă vorbesc despre cercetările interesante făcute asupra influenţei băuturilor folosite frecvent în înlăturarea pietrelor de la rinichi (pe o scală de la 0% la 100%).

1. Coca-Cola: 2%
2. Apa fiartă: 2-4%
3. Apa plată: 6-8%
4. Apa minerală: 12-18%
5. Ceaiul negru: 12%
6. Cafeaua: 16%
7. Berea: 20%
8. Ceaiul verde: 46-60%.

Există beneficii ale consumului de apă minerală, ceai negru, cafea sau chiar şi bere din când în când, dar cea mai bună băutură pe care o putem consuma frecvent este ceaiul verde.

PARTEA A VI-A

CURĂŢAREA COMPLETĂ A CORPULUI

Curăţarea completă a corpului constă în igiena externă şi internă. Secţiunea următoare a cărţii se ocupă de modalităţile de menţinere a igienei complete pentru a ne îmbunătăţi sănătatea generală.

Materiile dăunătoare acumulate în organism de-a lungul anilor sunt adevărata cauză a mai multor boli. Pentru a permite curăţarea corpului de deşeurile toxice, trebuie mai întâi să deconectăm toate sistemele interne de curăţare. O curăţare completă a corpului este absolut necesară dacă vrem să avem un organism care să funcţioneze armonios şi ferit de contaminări interne. Primul pas al procedurii de curăţare ne va aduce rezultate considerabile. Curăţarea intestinului gros va opri balonarea, constiparea şi arsurile de stomac; curăţarea ficatului ne aduce o digestie mai bună, memorie îmbunătăţită, ochi strălucitori, păr lucios, înfăţişare mai tânără, mai multă energie, putere şi rezistenţă. După curăţarea rinichilor, cearcănele de sub ochi vor dispărea, presiunea sângelui se va stabiliza şi durerile abdominale se vor opri; articulaţiile curate (fără depozite de sare) au o rază mai mare de mişcare, o flexibilitate mai bună şi nu reacţionează la schimbările vremii. Limfa şi vasele de sânge curate ne feresc de infecţii, infarct, atacuri, varice şi multe alte tulburări.

Ne place priveliştea casei noastre după renovare. O îmbrăcăminte curată ne dă o senzaţie plăcută, maşina noastră cu o vopsea nouă este plăcută privirii. Totuşi, niciunul dintre aceste sentimente nu se poate apropia de felul în care ne simţim când organismul nostru este complet curat. Dacă vă hotărâţi să faceţi acest pas, va fi ca şi cum aţi primi un organism nou.

IGIENA EXTERNĂ

Curăţarea dinţilor

Fără îndoială, ştim mai multe despre curăţarea extemă a corpului decât despre cea internă, însă aceasta nu are întotdeauna efectele aşteptate. Spălarea regulată a dinţilor, uneori de două-trei ori pe zi, este un obicei bine stabilit pentru foarte multe persoane. Ne spălăm bine pe dinţi şi folosim pastă de dinţi de cea mai bună calitate, însă mulţi dintre noi nu ştiu cum să combată degradarea dinţilor şi a gingiilor. Ce rost are?

În primul rând, periuţele de dinţi ne rănesc dinţii pe măsură ce îi spală. Periuţele rigide ne rănesc gingiile. Particule de mâncare intră în rănile lăsate şi încep să putrezească, cauzând infecţii. În al doilea rând, periuţele nu îmbunătăţesc circulaţia sângelui în gingii pentru că nu le masează. În al treilea rând, periuţele sunt infectate cu bacterii. Din aceste cauze, chiar şi spălarea regulată şi riguroasă a dinţilor nu ne fereşte de carii (cauzate de procesele chimice la suprafaţa dinţilor) sau de parodontoză (infecţie bacteriană sub gingii, care afectează ţesutul şi structura osoasă ce susţine dantura). Acestea cauzează nu numai dureri, ci şi alte boli precum inflamarea articulaţiilor, tensiune arterială crescută, afecţiuni ale rinichilor, inimii sau stomacului, funcţionarea defectuoasă a ochilor, nasului sau urechilor. Cum putem evita toate acestea? Putem urma exemplul yoghinilor, care au iniţiat tehnicile de curăţare a corpului. Ei consideră folosirea regulată a periuţelor o igienă defectuoasă. În loc de acestea, ei folosesc periuţe de unică folosinţa sub forma unor tulpini sau mlădiţe. Părul, lămâiul, coacăzul, zmeurii, pinii sau molizii sunt alegeri bune. Luaţi o mlădiţă de 15 cm de pin sau molid şi mestecaţi-o la un capăt până seamănă cu o periuţă. Obţinem deja un efect de dezinfectare

datorita câtorva compuşi care se regăsesc în aceşti copaci. Apoi putem folosi capătul ros pe post de periuţă ca să curăţăm dinţii şi să masăm gingiile.

Aş dori să adaug câteva cuvinte despre pastele de dinţi. Unul dintre cei mai cunoscuţi producători de pastă de dinţi a fost recent dat în judecată pentru conţinutul ridicat de fluor din produsele sale, având ca rezultat moartea unor copii care au înghiţit pasta de dinţi în timp ce se spălau. Pentru a evita astfel de tragedii, părinţii ar trebui să supravegheze atent copiii şi să îi împiedice să înghită pasta. Maeştrii yoghini nu folosesc pasta de dinţi deloc. Ei folosesc un amestec de săruri sub formă de pudră amestecat cu ulei.

Pentru cele mai bune rezultate trebuie să ne spălăm dinţii timp de 3-5 minute (în medie, persoanele se spală 30-40 de secunde). Japonezii îşi păstrează dinţii sănătoşi şi curaţi fără să folosească periuţele de dinţi. Ei pun pasta de dinţi pe degetul arătător şi îşi curăţă dinţii. Aceasta este o metodă bună de a curăţa şi întări dantura şi de a masa gingiile.

Metoda mea preferată este o combinaţie a metodelor menţionate mai sus.

Prepararea pastei de dinţi: preparaţi un amestec de o linguriţă de suc de lămâie, o linguriţă de ulei vegetal, două linguriţe de pastă de dinţi, ½ linguriţă bicarbonat de calciu, ½ linguriţă sare, ½ linguriţă de ghimbir pudră. Amestecaţi bine şi păstraţi într-un recipient închis la culoare. Băgaţi degetul arătător în acest amestec şi curăţaţi-vă dinţii şi masaţi-vă gingiile timp de unu-două minute pe fiecare parte. Apoi, periaţi-vă dinţii timp de un minut. Curăţaţi-vă gura folosind multă apă.

Apoi beţi o ceaşcă de ceai verde. Acesta previne formarea cariilor şi distruge microorganismele ce afectează smalţul dentar.

Curăţarea limbii

Limba noastră este acoperită în multe cazuri de un strat alb sau galben, care indică tulburări intestinale sau prezenţa reziduurilor nesănătoase în organismul nostru. Ar trebui, bineînţeles, să rezolvăm aceste probleme. Limba trebuie curăţată la fel de des precum dinţii; nu vrem ca limba noastră să devină loc de dezvoltare a bacteriilor. Metoda este foarte simplă: curăţaţi placa cu degetul arătător începând din spatele limbii către vârf, până când culoarea roz reapare, apoi aplicaţi puţin ulei.

Curăţarea nasului

Din nefericire, curăţarea nasului nu este un obicei la fel de des folosit precum spălarea dinţilor. Mulţi dintre noi trebuie să suporte consecinţele neplăcute ale unui nas plin de mucozităţi. Aceasta nu numai că ne împiedică să respirăm corect şi să mirosim bine, dar creează şi alte probleme, tulburând balanţa energetică a organismului nostru. Am acoperit deja acest subiect în capitolele anterioare. Aici aş vrea să mai adaug câteva remarce despre respiraţia prin căile nazale.

Medicina chinezească din Antichitate considera respiraţia prin nara dreaptă ca fiind solară şi pozitivă (creştea energia pozitivă din organism), în timp ce nara stângă era considerată negativă şi lunară. Pentru a menţine echilibrul bioenergetic, trebuie să putem respira liber pe ambele nări.

Praful care intră în nas este prins în mucozitatea din pasajele nazale şi este eliminat de mişcările firelor de păr microscopice numite cilia. Mucozitatea nazală are calităţi antiseptice şi poate omorî bacteriile. Aerul pe care îl respirăm conţine atât de mult praf, încât mecanismele de apărare şi şerveţelele igienice nu mai fac faţă să-l cureţe. Astfel, respiraţia normală devine imposibilă, fapt ce influenţează compoziţia şi circulaţia sângelui nostru şi

conduce la tulburări de somn, tulburări ale sistemului nervos sau digestiv. Persoanele care suferă de răceli cronice îmbătrânesc mai repede, suferă de tulburări de vedere şi de ţiuituri în urechi. Imposibilitatea de a respira prin ambele nări în acelaşi timp duce, în timp, la declinul sănătăţii. De aceea, la orice vârstă, trebuie să includem în igiena noastră zilnică şi curăţarea nărilor şi a căilor respiratorii prin irigarea cu o soluţie. Iată care este tehnica:

Sfaturi utile

Dizolvaţi două vârfuri de cuţit de sare şi bicarbonat de sodiu şi ½ linguriţă de miere în jumătate de cană cu apă călduţă. Puneţi soluţia într-un recipient şi tăiaţi un orificiu în vârful recipientului pentru a permite ieşirea soluţiei. Acoperiţi o nară cu degetul, puneţi sticluţa în cealaltă nară şi trageţi soluţie până iese pe gură. Repetaţi procedura şi pentru cealaltă nară. Folosiţi metoda până terminaţi soluţia. Când veţi stăpâni tehnica, puteţi dubla cantităţile folosite. Folosiţi aceasta metodă dimineaţa sau seara, de două sau trei ori pe săptămână. Din când în când, puteţi folosi jumătate de ceaşcă de extracte de mentă sau muşeţel, pentru a beneficia de calităţile antiseptice şi aromatice.

Irigarea nasului stimulează terminaţiile nervoase şi membrana mucoasei. Ajută la menţinerea unui nivel adecvat de umezeală în interiorul nasului. Irigarea nasului cu apă de mare este foarte eficientă. Pe baza experienţei mele personale şi a mărturiilor pacienţilor mei, sunt convins că irigarea nasului este cea mai eficientă metodă de a combate multe dereglări ce provin din cavităţile nazale. Este cea mai bună terapie împotriva răcelilor cronice şi are un efect tonic asupra creierului şi a sistemului nervos. Observaţie: în timpul irigării nasului cu apă de mare, la început veţi simţi arsuri şi înţepături. Asta se întâmplă din cauză că mucoasa este bolnavă şi afectată. Aceste senzaţii neplăcute vor dispărea după trei-patru irigări.

Mulţi laringologi sunt împotriva irigărilor nazale şi prescriu în schimb picături nazale. Însă pacienţii care folosesc aceste picături

şi au mucoasa nazală uscată şi nu obţin rezultate prin această metodă apelează cu încredere la irigările nazale. Ceea ce demonstrează practica este de multe ori diferit faţă de ceea ce ne învaţă teoria. După câteva irigări, mucoasa nazală devine sănătoasă şi puternică; puteţi uita de răceli şi veţi putea respira din nou cu ambele nări.

Curăţarea urechilor

Curăţarea urechilor nu este foarte complicată, însă este esenţială pentru starea generală de sănătate. Natura ne-a înzestrat cu metode de curăţare periodică a urechilor prin intermediul cerii. Pe măsură ce secreţia iese din canalul urechii, aceasta scoate şi praful care ar fi putut intra prin ureche. Dacă ceara din ureche nu înaintează uşor, aceasta creează presiune în timpane. Aceasta poate cauza dureri de cap, stări de ameţeală, chiar şi pierderea auzului. Principiile igienei sunt foarte simple: ajutăm ceara din urechi să iasă prin scoaterea ei din ureche. O idee minunată ar fi să includem masajul urechii în programul nostru de igienizare zilnică. Este indicat să repetaţi masajul urechilor în fiecare dimineaţă (repetaţi fiecare mişcare de opt ori):

1. Împingeţi cocoaşa din spatele urechilor sus şi jos.
2. Împingeţi urechile înainte şi înapoi.
3. Răsuciţi-vă urechile în sensul acelor de ceasornic.
4. Trageţi în jos de lobul urechilor.

Apoi, vă puteţi pune degetele arătătoare în urechi şi puteţi să le mişcaţi în diferite direcţii, după care eliminaţi ceara (împreună cu praful şi celulele moarte).

Experienţa proprie arată că mulţi cititori îmi urmează la început instrucţiunile, însă pe urmă devin copleşiţi de responsabilităţile zilnice şi se reîntorc la vechiul stil de viaţă, care nu include prea mult efort de menţinere a unei stări de sănătate bună. Vreau să vă reamintesc că nu aveţi decât o singură viaţă şi aveţi datoria

față de voi să rămâneți sănătoși și să vă folosiți viața la potențialul maxim. Toate aspectele legate de sănătate sunt importante. Felul cum funcționează fiziologia noastră cere o grijă susținută pentru întreg corpul.

IGIENA INTERNĂ A CORPULUI

Auzim din copilărie despre igiena externă a corpului, dar ştim foarte puţine despre igiena internă. Totuşi, starea organelor noastre interne determină în foarte mare măsură aspectul nostru extern.

Aţi citit această informaţie în prima parte a cărţii mele. Repet dinadins acest paragraf aici pentru a va ajuta să înţelegeţi mai bine acest lucru în contextul curăţării complete a organismului.

Nu mulţi dintre noi ştiu că intestinul gros al unei persoane adulte conţine între 8 şi 15 kg de material fecal întărit pe care îl cărăm de-a lungul vieţii după noi. De obicei, după 40 de ani, intestinul nostru gros este aşa de plin de acest material, încât înghesuie alte organe şi afectează funcţionarea ficatului, a rinichilor sau a plămânilor. Este o cauză importantă a multor boli. Să explicăm cum funcţionează.

Intestinul gros este ca un vas care conţine sol fertil sub formă de mâncare digerată. Organismul este ca o plantă. Pereţii intestinului gros sunt căptuşiţi cu mici rădăcini care, precum rădăcinile unei plante, absorb substanţele nutritive din sângele nostru. Fiecare grup de rădăcini hrăneşte un anumit organ. Resturile nefolositoare sunt aruncate. Ce se întâmplă cu mâncarea nedigerată?

Pe timpul următoarei mese, o nouă bucată nedigerată se adaugă uneia vechi şi tot aşa. Mâncarea nedigerată se lipeşte de pereţii intestinului gros. Cărăm astfel câteva kilograme din aceste bucăţi. Nu este greu să vă imaginaţi ce se întâmplă cu mâncarea „stocată" pentru mulţi ani la temperaturi de 36 °C. Intestinul continuă să execute funcţia de absorbţie sub stratul acesta de murdării şi livrează toxine, substanţe cancerigene către organism. Evident, acesta nu este un material bun pentru construcţia celulelor sănătoase. Toxinele circulă odată cu sângele şi degradează treptat sănătatea

noastră, formând depozite pe pereții vaselor de sânge sau în articulații.

Depozitele de material fecal stagnant formează straturi întărite. Imensa cantitate de reziduuri apasă pe organele interne, mutându-le din locurile lor inițiale, creează presiune asupra diafragmei, scăzând capacitatea plămânilor. Ficatul este împins din locul său; există presiune asupra rinichilor; intestinul subțire nu are îndeajuns loc pentru a se mișca; sistemul genital-urinar al bărbaților devine înghesuit. Secțiunea de jos a rectului este supusă celei mai mari presiuni: venele suprasolicitate se măresc și formează cheaguri de sânge. Un intestin gros otrăvit poate cauza numeroase probleme și diagnosticele de boli sunt imprevizibile. În cel mai rău caz, stadiile finale de cancer, drumul reziduurilor în intestinul gros este blocat complet, iar organismul moare otrăvit de propriile toxine.

Curățarea intestinului gros

Câteva dintre simptomele unui intestin gros murdar: constipare, balonare, eczeme ale pielii, coșuri, alergii, pete negre pe dinți, strat gri al limbii, miros neplăcut al pielii și transpirație.

Sfaturi utile

1. Limitați consumul de carne, ciocolată, dulciuri, lapte de vacă, ouă și pâine albă.
2. Beți o cană de chefir în fiecare dimineață și seară.
3. Mestecați bine mâncarea (de 35-50 de ori).
4. Nu beți în timpul meselor.
5. Beți mai puțină cafea și ceai.

Puteți testa funcționarea intestinului gros astfel: beți două lingurițe de suc proaspăt de sfeclă. Dacă după patru ore urina dvs. devine roșie, intestinul gros nu funcționează cum trebuie.

Clisma

Aş vrea să tratez acest subiect – clisma (irigarea intestinului) - mai detaliat, deoarece clisma este una dintre cele mai eficiente proceduri pe care le puteţi face acasă pentru a curăţa toxinele din organism.

Unii specialişti avertizează că irigarea intestinului gros distruge microflora sănătoasă. Nu sunt de acord cu această afirmaţie. Este aproape imposibil să găseşti o persoană cu o microfloră sănătoasă din cauza regimului alimentar, a lipsei de activitate fizică şi a cantităţilor de medicamente (mai ales antibiotice) pe care le luăm. Cred că aproape 90% dintre oameni au un tub digestiv degenerat şi o microfloră afectată. Dr. Norman Walker, un medic american recunoscut în toata lumea (care a trăit 106 ani), a folosit clisma timp de 50 de ani pentru a trata diverse boli. Privea clisma ca pe cea mai simplă şi eficientă metodă de a curăţa murdăria internă din organism. Obişnuia să spună că oamenii care nu cred în eficienţa clismei au cea mai mare nevoie de ea.

Practica arată că mulţi oameni nu folosesc irigarea intestinului gros pentru că le cauzează repulsie. Ar trebui să realizeze că este singura metodă de a elimina straturi de material fecal stagnant acumulat în intestinul nostru. Materialul stagnant arată mult mai repulsiv şi miroase mai urât decât cel mai groaznic sistem de canalizare pe care vi-l puteţi imagina. Alţi oameni găsesc poziţia inconfortabilă sau nu au îndeajuns spaţiu acasă pentru a face această operaţiune. Există multe scuze. Dar pericolul unei operaţii sau al morţii ne dă o motivaţie imediată de a ne pune la punct intestinul gros. Cel mai rezonabil comportament este să începeţi să folosiţi această procedură înainte de a fi puşi în faţa unor ameninţări serioase la adresa sănătăţii.

Înainte să încep să descriu în detaliu această procedură, aş vrea să amintesc două lucruri. În primul rând, motivarea dvs. poate fi dată de dorinţa de a scăpa de depozite stagnante care cauzează multe probleme de sănătate. În al doilea rând, trebuie să

urmăriţi procedura descrisă în detaliu, pentru a evita rănirea şi pentru a maximiza beneficiile.

Tehnica clismei – irigarea intestinului gros

Faceţi o soluţie de 1, 5-2 l de apă fiartă (la temperatura corpului) şi una-două linguriţe de suc de lămâie (filtraţi pulpa şi seminţele de suc). Puneţi soluţia în punga pentru clismă (disponibilă în majoritatea farmaciilor).

Atârnaţi punga la 1-1,5 m deasupra nivelului corpului; aplicaţi ulei vegetal pe tubul clismei şi pe anus. Uleiul vegetal este de preferat vaselinei, cremelor sau săpunului, pentru că este un produs naturist şi nu înfundă porii pielii. Luaţi „poziţia tigrului" – aşezaţi-vă în genunchi şi coate, cu picioarele uşor depărtate, cu abdomenul cât mai relaxat. Introduceţi capătul tubului în anus şi lăsaţi apa să curgă. Inspiraţi adânc cu gura deschisă. Punga clismei se va goli în unu-două minute, iar apoi vă puteţi ridica. (Dacă apa nu curge liber din pungă, apăsaţi pe tubul clismei pentru a opri fluxul complet pentru câteva secunde şi apoi lăsaţi apa să curgă din nou.)

Acesta nu este sfârşitul procedurii. Trebuie să vă mişcaţi intestinul puţin. Una dintre modalităţile prin care puteţi face asta este să săriţi sau să mişcaţi partea inferioară a abdomenului cu mâinile. Încercaţi să creaţi puţină acţiune de curăţare în interiorul intestinului, apoi aşezaţi-vă pe spate şi aşteptaţi. Veţi simţi o mişcare în intestine în 2 – 10 minute. Fiţi pregătiţi să staţi 15-20 de minute la toaletă – luaţi o revistă sau o carte să citiţi. În final veţi simţi că toată apa a părăsit intestinul gros (urinarea este ultimul semn).

Dacă nu aţi mai folosit această procedură, ar fi bine să vă uitaţi la reziduurile pe care le-aţi eliminat odată cu apa. Priveliştea este neplăcută şi creează repulsie, dar asta va fi o motivare puternică pe viitor.

Procedura ar trebui repetată în fiecare zi în prima săptămână, o dată la două zile în a doua şi a treia săptămână şi de două ori în a patra săptămână.

După a patra săptămână, mulţi veţi şti după aspectul şi mirosul scaunelor că procesul de curăţare a fost complet. Pentru a vă menţine intestinul gros în această stare de curăţenie şi pe viitor, este îndeajuns să folosiţi această procedură o dată pe săptămână pentru restul vieţii.

Ceea ce aţi făcut poate fi comparat cu igienizarea solului din jurul rădăcinilor corpului dvs. prin înlăturarea straturilor de material fecal întărit şi a produselor fermentate şi intrate în putrefacţie. Aceste rădăcini pot absorbi acum substanţe folositoare din mâncarea digerată, necesară pentru a construi celule noi. Organismul dvs. nu mai absoarbe celule periculoase şi cancerigene. Acum sângele poate fi curăţat şi evoluţia bolilor poate fi inversată. Şi aţi reuşit singuri să faceţi asta.

Toate organele pot fi hrănite mai bine, iar sângele curăţat poate dizolva depozitele periculoase în alte părţi ale organismului. Organele interne se întorc treptat către locurile lor, funcţionarea lor se îmbunătăţeşte, presiunea sângelui se normalizează pe zi ce trece şi nicio boală nu mai afectează organismul dvs.

Intestinul gros, care a fost supus întinderii, ofilit şi lipsit de substanţe nutritive pentru mult timp, trebuie să revină la forma sa iniţială pentru a funcţiona eficient. Când revine la forma obişnuită, învaţă din nou să antreneze masa de mâncare nedigerată şi alte reziduuri.

Pentru a obţine asta, trebuie să mâncăm multe boabe de grâu pe perioada terapiei cu clismă (este o idee bună oricând). Asiguraţi-vă că sunt boabe întregi. Folosiţi numai apă ca să le pregătiţi. Pe măsură ce boabele de grâu trec în stomac, în intestinul subţire şi apoi trec în intestinul gros, acestea ajută intestinul gros să revină la forma iniţiala. Observaţie: nu folosiţi lapte când pregătiţi grâul. Am prezentat metoda irigării intestinului a dr. Walker ca cea mai simplă şi eficientă metodă de curăţare a straturilor de fecale întărite din intestinul gros. Mai există câteva observaţii pe care le-aş putea adăuga:

1. Mulţi oameni sunt îngrijoraţi la începul de cantitatea de apă folosită – 1,5-2 litri. Capacitatea intestinului nostru gros (curat şi sănătos) este de aproape 3,5 litri – mai aveţi încă loc. Senzaţia de disconfort nu poate fi alungată la început, însă va înceta pe parcurs. Pe viitor, când intestinul este curat, este de ajuns să folosiţi doar un litru din această soluţie pentru prevenire.
2. De ce adăugăm suc de lămâie? Mediul alcalin promovează procesul de fermentare şi putrefacţie. Introducând o uşoară aciditate, încetinim aceste reacţii, distrugem bacteriile producătoare de boli şi stimulăm microflora sănătoasă. Acidul din lămâie distruge toxinele.

Pentru cei care consideră că această procedură este inacceptabilă, aş vrea să prezint şi câteva metode alternative de curăţare a intestinului gros. Trebuie însă să ştiţi că nu sunt la fel de eficiente precum clisma.

Folosiţi chefir, suc de mere şi salate de legume pentru a vă curăţa intestinul gros

Prima zi: beţi 2,5 l de chefir (în şase doze) şi mâncaţi biscuiţi de grâu (nu mâncaţi altceva toată ziua).
A doua zi: beţi 1,5-2 l de suc de mere (în şase porţii) şi mâncaţi doar biscuiţi de grâu toată ziua. Sucul trebuie să fie proaspăt stors din mere dulci.
A treia zi: mâncaţi doar salate din legume (sfeclă gătită, morcovi, cartofi cu castraveţi muraţi, varză acră, ceapă, ulei vegetal) şi biscuiţi de grâu.

Folosiţi această tehnică de două ori pe lună.

Folosiţi fructele pentru a vă curăţa intestinul gros

1. Amestecaţi 400 g de prune uscate, 200 g de curmale, 200 g de caise şi 200 g de smochine. Adăugaţi 200 g de miere şi

amestecaţi bine. Stocaţi-le în frigider într-un vas de sticlă. Luaţi o linguriţă înainte de culcare în fiecare seară până se termină. Folosiţi această metodă o dată la trei luni.
2. Curăţaţi două portocale (lăsaţi cojile albe de pe fruct). Mâncaţi fructele la două ore după ultima masă, 14 seri la rând.
3. Puneţi zece prune uscate într-un pahar umplut cu zer, lăsaţi-le să se înmoaie peste noapte, beţi zerul şi mâncaţi fructele pe stomacul gol dimineaţa. În acelaşi mod, înmuiaţi zece prune uscate pe timpul zilei, beţi zerul şi mâncaţi prunele înainte să vă culcaţi. Repetaţi rutina timp de cel puţin zece zile. Faceţi acest lucru o dată la trei luni.

Mulţi oameni bolnavi se tem de irigarea intestinului gros sau de laxative pentru curăţarea intestinului. Nu sunt de acord deloc cu folosirea laxativelor. Ele usucă intestinele şi cauzează deshidratarea întregului organism. Muşchii intestinului gros ar trebui puşi să muncească. Laxativele cauzează golirea intestinului fără să activeze ţesutul muscular, fapt care duce la slăbirea acestuia. Musculatura slabă a intestinului duce la rândul ei la constipare cronică. Clisma stimulează şi normalizează funcţionarea intestinului gros. Persoanele care au folosit clisma de mai multe ori nu mai suferă de constipaţie.

Pentru a vedea rezultatele aşteptate, procedurile de curăţare trebuie să fie efectuate corect. Tocmai aţi învăţat primul pas – curăţarea intestinului gros. Nu există altă metodă de a începe curăţarea organismului. Dacă începeţi acest proces şi săriţi peste această etapă nu veţi obţine rezultate.

Acest lucru poate fi înţeles mai bine prin prisma altui secret pentru păstrarea sănătăţii: pentru obţinerea unor rezultate optime, igiena internă trebuie să meargă mână în mână cu o nutriţie sănătoasă. Veţi fi protejat de orice boală dacă aplicaţi acest principiu. Curăţarea intestinului în sine nu ne protejează de pierderile imense de energie din procesul de digerare a meselor combinate prost. În mod similar, o dietă sănătoasă nu va opri absorbţia toxinelor

periculoase acumulate în intestinul gros în sânge. Dimpotrivă, va stimula funcţia de absorbţie. Nu există decât o singură soluţie – curăţarea trebuie să urmeze toate etapele menţionate mai sus.

După ce s-a completat ciclul curăţării intestinului, trebuie să învăţăm cum să combinăm corect alimentele (folosiţi tabelul 2, pagina 122) şi cum putem construi o microfloră sănătoasă a intestinului.

Cum să construim o microfloră intestinală sănătoasă

Prin folosirea frecventă a medicamentelor (în special antibiotice), a dulciurilor şi a produselor pe bază de drojdie, a laptelui şi prin combinarea incorectă a mâncării, facem posibilă apariţia microorganismelor (bacterii, ciuperci) în sistemul digestiv. Aceşti paraziţi cresc în membrana mucoaselor, se hrănesc din sângele nostru şi elimină produse toxice. Toxinele ne dau dureri de cap, oboseală, răceli, inflamaţii frecvente ale ochilor, vezicii şi rinichilor, dureri de stomac, ficat etc. Problemele cauzate de aceste microorganisme neprietenoase sunt imprevizibile. Ele cauzează disbacterioza – degenerarea microflorei intestinale. Cel mai bun remediu împotriva acestora este usturoiul.

Nu exageraţi cu lucrurile bune!

Usturoiul este un antibiotic natural. Ca orice medicament, trebuie să fie luat în doze prescrise corect. De aceea terapiile descrise mai devreme şi cea descrisă mai jos folosesc doze mici de usturoi.

Cred că doi sau trei căţei de usturoi în plus faţă de cantitatea pe care o folosim la salate sau în alte mâncăruri reprezintă cantitatea adecvată. Terapia necesară refacerii microflorei intestinale sănătoase necesită cantităţi mai mari de usturoi.

În scopuri terapeutice, mâncaţi un căţel de usturoi în fiecare seară, la două ore după cină, două săptămâni la rând. Mestecaţi usturoiul foarte bine şi mâncaţi-l fără pâine. Acest lucru va cauza

o senzaţie puternică de arsură în gură, gât şi stomac. Trebuie să treceţi peste această suferinţă – întrucât sucul de usturoi omoară bacteriile, penetrând abraziunile mici în care cresc aceşti paraziţi. Persoanele care au probleme circulatorii pot avea un ritm mai accelerat al inimii. Este normal, pentru că usturoiul este singurul produs care conţine germaniu dizolvat – un element care curăţă şi regenerează vasele de sânge. Merită să înduraţi toate aceste mici inconveniente pentru a vă păstra sănătatea. Puteţi să vă curăţaţi gura, să vă spălaţi pe dinţi, să beţi o cană de ceai cu lămâie şi miere sau să mâncaţi un măr înainte de culcare pentru a înlătura mirosul neplăcut al usturoiului. Sau puteţi mesteca o coaja de lămâie sau de portocale sau pătrunjel tocat. Persoanele care nu pot mesteca un căţel de usturoi pot să-l taie în două şi să îl înghită ca pe o pastilă sau să îl mănânce împreună cu puţină pâine pentru a înlătura senzaţia de arsură.

Odată terminată curăţarea intestinului, putem trece mai departe, la laboratorul chimic al organismului nostru – ficatul. Acesta joacă un rol esenţial în regenerarea rapidă a sănătăţii noastre.

Curăţarea ficatului

Câteva simptome externe ale unui ficat neîngrijit:

- Pistrui, aluniţe şi negi.
- Pete maronii în jurul rădăcinilor părului.
- Piele rece şi umedă pe corp şi pe mâini.
- Pete galbene la baza limbii.
- Mers cu paşi inegali.

Cauzele proastei funcţionări a ficatului:

- Consumul excesiv de alimente şi lichide.
- Prea mult zahăr, dulciuri, fructe şi alcool.
- Prea multă grăsime animală, mâncăruri grase şi ulei vegetal în regimul alimentar.
- Consumul îndeosebi al produselor rafinate şi gătite.

- Prea multă pâine proaspătă şi alte produse făinoase.
- Obiceiul de a mânca înainte de culcare sau noaptea.

Sfaturi utile

- Limitaţi numărul de mese şi gustări.
- Nu mâncaţi micul dejun.
- Mâncaţi mai multe legume înăbuşite (30 – 40% din dietă).
- Mâncaţi mai multă varză murată iarna.
- Mâncaţi mai multă brânză de vaci, chefir şi lapte bătut.
- Mâncaţi numai mâncăruri proaspăt preparate (nu le reîncălziţi).
- Încercaţi să folosiţi apă din gheaţă topită (vezi capitolele anterioare) pentru gătit şi băut.

Curăţarea ficatului trebuie să fie urmată de curăţarea bilei şi a pancreasului.

Ficatul este unul dintre cele mai importante organe interne. Este „laboratorul chimic" al organismului nostru şi funcţionarea sa influenţează condiţia inimii, a sistemului circulator, organelor digestive, rinichilor, creierului şi sistemului limfatic; de asemenea, influenţează sănătatea fizică. Majoritatea persoanelor care mănâncă mese combinate necorespunzător au pietre la ficat, particule de colesterol şi bilirubină (deşeu provenit de la descompunerea eritrocitelor ce nu au fost eliminate din organism din diverse motive), încă de la vârsta de cinci ani.

Sunt multe formule care pot îmbunătăţi funcţionarea ficatului, dar niciuna dintre ele nu are rezultate la fel de evidente ca rezultatul procedurii de curăţare. Persoanele care suferă de pietre la fiere mai mult de zece ani, care trebuiau operate, au rezolvat problema definitiv curăţându-şi ficatul, fără a mai fi nevoie de operaţie.

Sunt multe cazuri în care starea proastă a ficatului deranjează funcţionarea inimii.

Aş vrea să menţionez un astfel de caz din practica mea de terapie naturistă. O pacientă de 36 de ani suferea cu inima, arăta palidă şi slabă, suferea de probleme de respiraţie şi nu putea

merge. Doctorii îi sugeraseră o operaţie: înlăturarea unei părţi a aortei şi înlocuirea acesteia cu un segment din artera iliacă. Fusese avertizată că o astfel de operaţie are o rată de succes de numai 30 – 40%. Ea a venit la centrul nostru de terapie pentru ajutor. Am diagnosticat o ineficienţă semnificativă în funcţionarea ficatului. Ce rost ar fi avut operaţia dacă sângele din venele ei rămânea contaminat, gros şi acid? Chiar dacă operaţia ar fi reuşit, sănătatea ei ar fi revenit la aceeaşi condiţie în 5 – 7 ani. Un transplant ar fi înlăturat simptomele, dar nu ar fi înlăturat şi cauza reală – calitatea slabă a sângelui. Odată ce sângele este curat, sistemul care îl transportă se va vindeca şi el.

Pacienta a urmat procedura de curăţare a intestinului gros şi trei secvenţe de curăţare a ficatului. În trei luni, părea o cu totul altă persoană – sănătoasă, energică şi optimistă.

Mulţi oameni sunt naivi crezând că nu se poate întâmpla nimic rău cu ficatul lor. Din experienţa proprie şi cea a pacienţilor, ştiu că această supoziţie este o mare greşeală. Pietrele la fiere se lipesc foarte bine de ficat. La prima şi a doua curăţare a ficatului, nu s-a eliminat nicio piatră, ci doar particule de colesterol de culoare verde-închis şi bucăţi de humus ce semănau cu fragmente dintr-o pânză de păianjen. Totuşi, a treia operaţie de curăţare a produs jumătate de borcan de pietre, multă secreţie de bilă, fulgi negri şi alte murdării. Toţi avem acest tip de murdărie în ficat şi cantitatea creşte odată cu vârsta. Dacă scăpăm de ea, ne vom simţi mai uşori şi organismul nostru va întineri. Curăţarea ficatului este la fel de naturală şi necesară ca şi curăţenia periodică a casei în care locuim.

Pe baza experienţei proprii şi a altor specialişti în terapie naturistă, sunt ferm convins că procedura de curăţare a ficatului nu are efecte secundare atât timp cât se respectă fiecare detaliu al instrucţiunilor.

Instrucţiuni pentru curăţarea ficatului

Notă: efectul procedurii de curăţare depinde de respectarea instrucţiunilor în detaliu şi de completarea tuturor etapelor procedurii.

Etapa 1 – Pregătirea pentru curăţare, relaxarea corpului.

Efectul de relaxare poate fi obţinut folosind sauna sau camera cu aburi ori duşuri fierbinţi. Trebuie să fie cel puţin două sesiuni de relaxare (cu 5 – 7 zile înainte de curăţare). Scopul este a te încălzi, de a elibera organismul, de relaxare în general. Ultima procedură de acest fel trebuie făcută cu o zi înainte de principala procedură de curăţare.

Etapa 2

Mâncaţi în principal numai alimente pe bază de plante cu două-trei zile înainte de procedură. Eliminaţi toate felurile de carne şi peşte din regimul alimentar. Singurele produse animale permise sunt ouăle, chefirul, iaurtul simplu, laptele bătut şi brânza de vaci.

Etapa 3

Procedura se realizează cel mai bine spre sfârşitul săptămânii (vineri seara – sâmbătă dimineaţa sau sâmbătă seara – duminică dimineaţa).

Lucruri necesare:

- 225 ml de ulei de plante de orice fel (alegerea mea este uleiul din seminţe de struguri) – pentru cinci porţii de băut.
- şase lămâi de mărime medie (aproximativ 1 kg).
- un căţel de usturoi.
- două ceşti (de 50 ml) din sticlă sau plastic (una pentru ulei şi alta pentru sucul de lămâie).
- pernă încălzită electric.
- un borcan cu capac.

Procedura durează două zile.

Ziua 1

- Mâncaţi ultima masă înainte de ora 14.
- Nu luaţi nicio gustare după ora 14.
- Când vă este foame, beţi lichide (sucuri proaspete de morcovi, mere sau apă fiartă sunt cele mai bune).
- Cel mai important, încercaţi să nu fiţi tensionaţi. Vă veţi simţi slăbit deoarece, pe măsură ce organismul se curăţă, în absenţa mâncării absoarbe unele toxine. Puteţi merge cât de mult posibil sau puteţi face orice activitate fizică. Purtaţi haine călduroase pentru a preveni pierderea energiei. Dacă vă doare capul sau vă simţiţi slăbit dimineaţa, faceţi imediat o clismă. Dacă nu ajută, beţi o ceaşcă de apă fiartă cu o linguriţă de miere şi o linguriţă de oţet de mere. Folosiţi pastilele contra durerii doar ca remediu în caz de urgenţă.
- Înainte să vă duceţi la culcare, faceţi neapărat o clismă. Folosiţi aproximativ 1,5 litri de apă cu o jumătate de linguriţă de suc de lămâie.

Ziua 2

- Când vă treziţi, puteţi bea (cu înghiţituri mici) un pahar de apă fiartă, fierbinte.
- Faceţi o clismă cu 1,5 l de apă, 0,5 linguri de suc de lămâie şi faceţi o plimbare.
- Puteţi bea sucuri înainte de ora 14 (de morcov, măr sau amestecate).
- Deconectaţi telefonul după ora 14; nu faceţi nicio treabă în casă sau lucruri legate de serviciu. Evitaţi orice conversaţii neplăcute sau situaţii stresante; încercaţi să evitaţi orice interacţiune.
- Staţi culcat de câteva ori, timp de 20 – 30 de minute, între orele 15 şi 18. Încercaţi să vă relaxaţi, gândiţi-vă la cele

mai plăcute momente din viaţa dumneavoastră. Încălziţi ficatul cu o pernă electrică (ficatul se află pe partea dreaptă, cam cu un centimetru sub cutia toracică).

- La ora 18 puneţi sticla cu ulei într-o oală cu apă fierbinte, pentru a încălzi uşor uleiul.
- Puneţi şase lămâi în apă fiartă timp de 10 – 15 minute, pentru a le face mai zemoase.
- Între timp, stoarceţi sucul de la un căţel de usturoi, într-un borcan, acoperiţi cu un capac şi puneţi-l deoparte.
- Tăiaţi lămâile în jumătate, stoarceţi-le şi strecuraţi sucul.
- Pregătiţi cearşafurile pe care le veţi folosi în timpul procedurii.

Până la ora 18,30, ar trebui să aveţi gata următoarele lucruri:

- Două ceşti de 50 ml (una pentru ulei şi alta pentru suc de lămâie).
- O pernă electrică.
- Ulei – 225 ml.
- Suc de lămâie – 150 ml.

La 18,30 faceţi un duş timp de zece minute, încălziţi bine tot organismul şi întindeţi-vă în pat.

Asiguraţi-vă că urmaţi exact toţi paşii următorului program, de acum înainte:

- Ridicaţi-vă din pat la ora 19; turnaţi ulei într-o ceaşcă (45 ml) şi suc de lămâie în cealaltă ceaşcă (30 ml).
- Beţi uleiul şi, imediat, sucul de lămâie.
- Culcaţi-vă din nou şi încălziţi ficatul.
- La 19,15 sculaţi-vă, beţi ulei (45 ml) şi suc de lămâie (30 ml), culcaţi-vă şi încălziţi ficatul.
- Repetaţi la fiecare 15 minute, până când se termină tot uleiul şi sucul de lămâie.

- Dacă vă este greață (de obicei după cea de a patra porție), deschideți borcanul cu usturoi și mirosiți-l. Dacă greața persistă, opriți-vă la această etapă. Întindeți-vă pe partea dreaptă, puneți perna electrică pe ficat și citiți sau uitați-vă la televizor.
- Cea mai neplăcută perioadă va fi între 21 și 23. Puteți simți arsuri la stomac, slăbiciune și transpirație. Trebuie să suferiți acest disconfort pentru sănătatea dumneavoastră. Persoanele cu un ficat bolnav pot simți că acesta „respiră" (o senzație ușoară de țâșnitură în partea dreaptă a cutiei toracice).
- Nu vă fie frică. Imaginați-vă că puteți vorbi cu ficatul dumneavoastră. Cereți-i iertare pentru suferință. Gândiți-vă că ați fost înțeles și iertat. Aceasta ar trebui să vă ajute să vă calmați.
- Limitați mersul pe cât de mult posibil între ora 21 și miezul nopții – stați mai mult întins în pat.
- Când simțiți mișcări intestinale (pe la 1 noaptea), duceți-vă la toaletă. După scaun, faceți o clismă și mergeți la culcare. În unele cazuri, mișcarea intestinală nu are loc până dimineață. Dacă acest lucru nu se întâmplă până la trei, mergeți la culcare. Curățarea ficatului va fi completă când vă treziți.

Organismele noastre au calități individuale. Aplicați instrucțiunile și, în același timp, urmăriți reacția organismului dumneavoastră și judecați singuri.

Câteva remarce suplimentare despre curățarea ficatului

- Unele persoane vomită după a treia sau a patra porție de ulei. Acesta este un semn că trebuie curățat întâi stomacul. De obicei, acest lucru se întâmplă după prima curățare. Dacă vi se întâmplă, nu vă descurajați. Terminați procedura și așteptați rezultatele.

- Încercaţi să rămâneţi calm şi relaxat în timpul întregii proceduri. Dacă ficatul are de înlăturat multe impurităţi, este posibil să îl simţiţi mişcându-se, ca şi cum ar respira. Nu vă speriaţi, deoarece frica duce la spasme ale canalului biliar şi poate cauza, de asemenea, vomă.
- Unele persoane se pot simţi obosite în dimineaţa următoare. Senzaţia ar trebui să dispară până seara. În majoritatea cazurilor, oamenii au mai multă energie, putere şi poftă de viaţă când se trezesc dimineaţa.
- Dacă simţiţi greutate în zona ficatului în dimineaţa următoare, procedura trebuie repetată în două săptămâni.
- Persoanele a căror fiere a fost îndepărtată chirurgical mă întreabă deseori dacă pot folosi această procedură. Da, pot şi au nevoie de ea chiar mai mult decât alţi oameni.
- Am încercat să includ cât mai multe detalii posibil în descrierea procedurii, deoarece aceasta înseamnă să facem o mică operaţie, fără bisturiu. Trebuie să fiţi bine organizaţi şi pregătiţi fizic.
- Dacă vă simţiţi slăbiţi sau vă este greaţă de la ulei, mirosiţi din când în când sucul de usturoi pe care l-aţi pregătit mai devreme.

Aş dori să fac un rezumat rapid al etapelor procedurii:

Ziua 1

- Nu mâncaţi nimic până după ora 14. Beţi suc de morcovi sau suc de mere – limitaţi cantitatea la jumătate de pahar odată.
- Faceţi o clismă seara.

Ziua 2

- Faceţi o clismă dimineaţa.
- Puteţi bea sucuri înainte de ora 14.
- Încălziţi ficatul între orele 15 şi 17.
- Faceţi un duş la 18,30.

- La 19, 19,15, 19,30, 19,45 şi 20,00, beţi 45 ml de ulei, urmat de 30 ml de suc de lămâie.
- Încălziţi ficatul între 20 şi 23. Încercaţi să faceţi cât mai puţină mişcare cât mai puţin posibil.
- După mişcările intestinale dintre orele 1 şi 3, faceţi o clismă.
- Faceţi o altă clismă când vă treziţi dimineaţa.
- Mâncaţi un mic dejun uşor (fructe şi legume, alte produse pe bază de plante, cereale). Puteţi mânca o supă de legume la cină, cartofi copţi sau fierţi cu salată de legume verzi sau orez şi legume fierte etc. Începând cu a doua zi, adăugaţi treptat noi alimente în meniu.

De câte ori putem curăţa ficatul?

Prima curăţare este cea mai dificilă şi foloseşte cea mai multă energie. De obicei, se elimină multă secreţie biliară veche, humus, fire albe şi impurităţi verzi – nu se elimină întotdeauna şi pietre. Absenţa pietrelor nu înseamnă că procedura nu a avut succes. Înseamnă doar că ficatul are multe impurităţi – pietrele se vor elimina în procedurile de curăţare următoare. A doua curăţare este mai uşoară. Trebuie făcută la trei-patru săptămâni după prima, iar următoarele din trei în trei luni. În primul an, trebuie făcute 4 – 7 proceduri. După aceea, continuaţi cu o singură procedură pe an. Poate vă întrebaţi de ce primele patru proceduri se fac la intervale aşa de scurte. Ficatul are patru părţi şi prima procedură curăţă prima parte, a doua curăţă a doua parte şi aşa mai departe. Dacă vă schimbaţi regimul alimentar, procedurile următoare vor elimina din ce în ce mai multe pietre. Pietrele acumulate de-a lungul anilor au devenit rotunde (ca pietrele de la malul mării) şi şi-au adaptat forma la cea a canalului biliar. De aceea nu cauzează întotdeauna durere, dar totuşi intervin în funcţionarea normală a ficatului. Procedura de curăţare sparge întâi pietrele, le

mişcă şi le face să îşi schimbe forma. Procedurile următoare pot înlătura cu uşurinţă pietrele.

Cuvântul „pietre" nu descrie cu exactitate materia despre care vorbim. Ele sunt de fapt bucăţi de mărimea unui bob de mazăre, fasole, câteodată şi de mărimea unei nuci, cu o textură asemănătoare cleiului.

Regimul alimentar după curăţarea ficatului

Trebuie să limitaţi consumul de produse care dăunează ficatului. Acestea sunt: carnea prăjită, gustările grase şi condimentate (mai ales reci), alimentele cu amidon ca făina, prăjiturile şi biscuiţii dulci. Dacă ficatul este bolnav, limitaţi consumul de oţet, piper, muştar, napi, ridiche, ceapă prăjită, cafea şi ceai. Pentru a întări ficatul bolnav, puteţi bea un amestec de suc de sfeclă şi de morcov (raport de 1:4), până la 0,5 l pe zi. Vitaminele esenţiale pentru ficat (A, C, B, K) se găsesc în cantităţi mari în gălbenuşul de ou, unt, brânza de vaci, roşii, sfeclă, morcov, dovlecel, conopidă, struguri, pepene roşu, căpşuni, mere, prune uscate, germeni de grâu, măceşe şi coacăze.

Sfaturi utile

Există un remediu foarte eficient împotriva inflamaţiilor ficatului şi fierii: zdrobiţi 100 g de germeni de grâu, 100 g de sfeclă fiartă, 100 g de morcovi fierţi şi o sută de caise uscate. Adăugaţi două linguri de suc de lămâie şi puţină miere. Amestecul trebuie să aibă un gust acru. Puteţi adăuga puţin unt sau ulei vegetal (adăugaţi-l întotdeauna la mesele deja preparate – nu folosiţi la gătit sau prăjit).

Utilizarea sucurilor de legume la curăţarea ficatului

Metoda prezentată mai sus pentru curăţarea ficatului cu ajutorul uleiului şi sucului de lămâie este cea mai eficientă; totuşi,

unele persoane nu pot bea ulei, nici măcar nu suportă mirosul acestuia. Ce pot face? Îşi pot curăţa ficatul cu amestecuri de sucuri de legume. Această metodă este mai lungă şi mai puţin eficientă.

Beţi o jumătate de pahar de suc amestecat din morcov, sfeclă şi castravete, de trei-patru ori în fiecare zi, în proporţie de 10:3:3 (de exemplu 250 g : 75 g : 75 g), timp de două săptămâni. Repetaţi această terapie de 14 zile de patru ori (la fiecare trei luni) în primul an şi apoi o dată pe an.

Curăţarea ficatului cu suc de mere

Sucul de mere face minuni la curăţarea organismului, în special a ficatului, rinichilor şi fierii.

Folosiţi doar suc proaspăt preparat (sucurile cumpărate, păstrate pentru mai mult timp, nu dau rezultatele aşteptate). Folosiţi mai mult mere dulci – adăugaţi doar câteva mere dintr-un soi mai acru, pentru a obţine un gust mai plăcut. Beţi cu înghiţituri mici şi ţineţi fiecare înghiţitură în gură un timp, pentru a se amesteca cu saliva. Persoanele cu o microfloră digestivă bolnavă pot suferi de un disconfort al stomacului, cum ar fi balonări, după ce consumă sucul. Pentru a preveni acest disconfort, pot filtra particulele de pulpă ce rămân în suc. Vă puteţi pregăti dinainte sistemul digestiv pentru a putea face faţă unui conţinut ridicat de acid, bând o jumătate de pahar de suc de mere cu 15 minute înainte de fiecare masă în săptămâna dinainte. Curăţarea durează trei zile. Trebuie să vă abţineţi de la orice mâncare. Activitatea fizică în aer liber este benefică.

În fiecare zi a procedurii, beţi doar suc de mere în următoarele cantităţi, la orele indicate:

- 8 – 1 pahar
- 10 – 1 pahar
- 12 – 2 pahare
- 14 – 2 pahare
- 16 – 2 pahare

- 18 – 1 pahar
- 20 – 1 pahar.

Dacă nu există mişcare intestinală în timpul terapiei, puteţi consuma băuturi din plante, diuretice, sau şi mai bine, faceţi o clismă.

Curăţarea oaselor şi a articulaţiilor

Rareori întâlnim o persoană care să nu sufere de dureri de oase sau de articulaţii. Numele bolii nu are nicio importanţă pentru cei suferinzi: reumatism, artrită sau osteoporoză. Numele nu schimbă durerea. Am întâlnit mulţi oameni suferinzi de-a lungul carierei mele. Copii, tineri şi persoane de vârstă mijlocie. Mi-a fost milă mai ales de cei bătrâni, pentru că sunt neajutoraţi şi nefericiţi ca nimeni altcineva. Ei nu ne atrag atenţia pentru că nu îi vedem pe străzi prea mult. În majoritatea cazurilor, îşi petrec timpul acasă, singuri cu durerea lor. Mulţi dintre ei s-au săturat de viaţă. Nopţile nedormite şi mobilitatea limitată cauzează o voce tristă şi o privire obosită. Părerea majorităţii este că oamenii sunt norocoşi că încă mai trăiesc la şaptezeci de ani. Astfel de cuvinte nu consolează pe nimeni, „este greu să fii bătrân, dar nu-ţi fă griji, nu mai ai ce face". Oamenii mai tineri folosesc astfel de fraze fără să se gândească la faptul că, înainte să îşi dea seama, se vor afla în aceeaşi situaţie şi li se va oferi acelaşi fel de consolare.

Filozofia antică tibetană ne învaţă: „Oasele puternice şi încheieturile flexibile ne asigură o viaţă lungă şi sănătoasă".

Sunt mulţi factori care influenţează starea oaselor şi a articulaţiilor noastre. Regimul alimentar şi nivelul de activitate fizică sunt doar două exemple. Avem un grad mare de control asupra acestor doi factori şi trebuie să ne aducem aminte să facem alegerile corecte. Există un singur factor pe care nu îl poate controla nimeni – îmbătrânirea.

Indiferent de cât de mult ne pasă de igiena internă, depozitele toxice de sare se vor forma întotdeauna pe oase şi încheieturi. Ele ne limitează raza de mişcare şi cauzează inflamaţii dureroase (reumatism, artrită etc.). Una dintre modalităţile de a evita aceste boli este curăţarea regulată a oaselor şi încheieturilor.

O etapă a terapiei durează trei zile consecutive şi necesită 15 g de frunze de dafin.

Ziua 1 – rupeţi 5 g de frunze de dafin, puneţi-le în 300 ml de apă fiartă şi fierbeţi la foc mic timp de cinci minute. Turnaţi într-un termos şi puneţi deoparte cinci ore. Strecuraţi în alt conteiner şi beţi cu înghiţituri mici la fiecare 15 – 20 de minute, pe o perioadă de 12 ore.

Observaţie: nu beţi niciodată întregul extract odată – poate cauza hemoragie.

Zilele 2 şi 3 – continuaţi ca în prima zi.

În timpul terapiei eliminaţi carnea, ouăle, brânza, urda etc. din meniu.

Deoarece sărurile şi nisipul sunt eliminate în timpul terapiei, urina poate căpăta orice culoare, de la verde spre roşu deschis. Acesta e un fenomen normal. **Este o terapie în două etape într-un interval de şapte zile şi trebuie folosită o dată pe an.** Cea mai bună perioadă pentru această terapie este intervalul vară – toamnă.

Curăţarea rinichilor

Câteva simptome externe ale rinichilor cu impurităţi:

1. Pungi sub ochi.
2. Pete albe pe unghii.
3. Palme umede.

Unele cauze ale funcţionării improprii a rinichilor:

- Acumularea mucusului şi formarea pietrelor.
- Lărgirea rinichilor datorată consumului mare de lichide.

- Micşorarea rinichilor ca rezultat al consumului excesiv de sare, carne, peşte, pâine, dulciuri, produse pe bază de făină şi alimente rafinate.

Pungile de sub ochi sunt un simptom al fluidelor în exces sau al depozitelor de grăsimi în rinichi. Dacă pungile sunt moi, consumul de lichid este mare. Pungile tari sub ochi înseamnă un consum prea mare de produse lactate grase, de grăsimi animale, carne grasă şi dulciuri. Pleoapele roşii semnalizează formarea pietrelor la rinichi.

Cu rinichii funcţionând bine, urinăm de trei-patru ori pe zi. Dacă urinarea apare mai frecvent, trebuie să limităm consumul de lichide. Culoarea urinei ar trebui să semene cu cea a berii slabe. O culoare foarte deschisă înseamnă că avem nevoie de mai multă sare; dacă este prea închisă, ar trebui să reducem consumul de sare.

Un alt semn al consumului ridicat de sare sunt cearcănele de culoare închisă în jurul ochilor. Într-un astfel de caz, trebuie să eliminăm sarea din regimul nostru alimentar şi să folosim un alt tip de condiment (usturoi, pătrunjel etc.).

Din multele metode disponibile de curăţare a rinichilor, voi descrie cele mai eficiente patru metode. Vă rog să alegeţi una care vi se potriveşte cel mai mult. Indiferent de metoda aleasă, ar trebui să eliminaţi alimentele cu conţinut ridicat de proteine din regimul vostru alimentar în perioada terapiei în special: ficatul, carnea prăjită şi afumată, peştele sărat, supele de carne etc. Mâncaţi mai multe salate, fructe şi germeni de grâu. Puteţi folosi puţină sare la salate, pentru a stimula rinichii. Evitaţi dulciurile, deoarece împiedică buna funcţionare a rinichilor.

Metoda 1

Această metodă este identică cu metoda descrisă anterior, de curăţare a ficatului, cu sucuri de legume sau de mere.

Metoda 2

Pentru rezultate bune de curăţare a rinichilor, beţi o jumătate de pahar de suc în amestec de morcov, ţelină şi pătrunjel (în proporţie de 9:5:2) de trei-patru ori pe zi, timp de două săptămâni. Folosiţi această terapie o dată pe an, vara şi toamna.

Metoda 3

Băutura din măceşe ajută la dizolvarea tuturor pietrelor din organism şi la transformarea lor în nisip. Fierbeţi două linguri de măceşe în 200 ml de apă timp de 15 minute, lăsaţi să se răcească şi apoi strecuraţi băutura. Beţi o treime de pahar de trei ori pe zi timp de două săptămâni. Repetaţi terapia la fiecare trei luni.

Metoda 4

Sucul de păstârnac este un remediu foarte eficient împotriva tulburărilor sistemului genital şi urinar şi a pietrelor de rinichi (mai ales când există proteine în urină sau rinichii sunt infectaţi). Este un remediu puternic şi ar trebui luat separat (cel mai bine pe stomacul gol), în formă pură, 30 – 50 g o dată pe zi, din octombrie până în ianuarie.

După ce eliminăm pietrele la rinichi, trebuie, în primul rând, să facem schimbări în regimul nostru alimentar. Pietrele sunt doar un simptom. Principala cauză a formării lor este excesul de acid uric şi al sărurilor acestuia în organismul nostru datorită unui regim alimentar bogat în proteine, stil de viaţă inactiv etc.

Curăţarea limfei şi a sângelui de compuşi radioactivi şi toxici

(utilă în special după chimioterapie)

Această terapie ar trebui folosită la începutul sezonului de gripă şi al altor epidemii infecţioase. Puteţi preveni rapid şi eficient

infecţiile din organism fără antibiotice. Folosiţi 2,2 litri de suc zilnic. Preparaţi suc proaspăt în fiecare zi.

Conţinutul amestecului pentru o zi (doar sucuri proaspăt stoarse) trebuie să fie după cum urmează: 900 g de suc de grepfrut, 900 g de suc de portocale, 200 g de suc de lămâie şi 200 g de apă distilată. Terapia durează trei zile (nu mâncaţi nimic altceva decât portocale şi grepfrut).

Beţi o soluţie ce conţine o lingură de sare amară (sare Epsom) într-un pahar de apă caldă pe stomacul gol, dimineaţa. Îmbrăcaţi-vă gros şi beţi o jumătate de pahar de suc din amestec de fructe la fiecare 30 de minute până când terminaţi tot amestecul. Procedura ajută la înlăturarea depozitelor toxice din tot organismul. Soluţia atrage toxinele din limfă, aşa cum atrage un magnet fierul. Deşeurile toxice sunt adunate în intestine şi sunt eliminate. Organismul este deshidratat în timpul acestui proces şi trebuie să beţi acest amestec de sucuri pentru a reaproviziona organismul cu lichide.

Când vă este foame, mâncaţi portocale sau grepfrut şi nimic altceva. Puteţi transpira mult în timpul procedurii – acesta este unul dintre modurile naturale în care organismul nostru elimină impurităţile.

A doua şi a treia zi sunt identice cu prima. Terapia trebuie folosită o dată pe an, la începutul primăverii sau la sfârşitul toamnei.

Curăţarea sistemului circulator
(vasele de sânge)

Puneţi o ceaşcă de seminţe de molură, două linguri de rădăcini de valeriană şi două ceşti de miere naturală într-o oală de doi litri. Turnaţi 1 l de apă fiartă peste acestea, încălziţi la foc mic şi fierbeţi timp de două minute. Puneţi deoparte şi păstraţi la temperatura camerei timp de zece ore. Puteţi acoperi cu un prosop pentru a păstra căldura înăuntru. Strecuraţi lichidul şi păstraţi la

frigider. Luaţi o lingură de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese, până când terminaţi amestecul. Folosiţi această terapie o dată pe an.

Metode suplimentare de curăţare internă a organismului

Până acum, am prezentat metodele de bază pentru curăţarea internă a organismului. Există anumite proceduri suplimentare care ajută la curăţarea temeinică a fiecărei părţi a organismului nostru.

Clisma cu miere

Dizolvaţi o lingură de miere într-un pahar de apă la temperatura camerei şi adăugaţi o lingură de suc de lămâie. Folosiţi de 1- 2 ori pe lună ca soluţie pentru clismă.

Clisma cu cafea

Puneţi trei linguri de cafea măcinată în 200 ml de apă fiartă şi fierbeţi timp de trei minute. Daţi focul mic şi fierbeţi timp de alte 12 minute. Strecuraţi şi lăsaţi să se răcească până la temperatura camerei. Clisma cu cafea are beneficii uriaşe – stimulează alinierea intestinului gros şi elimină toxinele din acesta. De asemenea, stimulează foarte mult funcţionarea ficatului şi a fierii. Spre deosebire de cafeaua pe care o bem, nu dăunează sistemului nervos, nu elimină calciul şi nici nu distruge grupa de vitamina B. Terapia poate fi folosită o dată pe lună.

Curăţarea ficatului

Oamenii mă întreabă deseori despre metodele de curăţare a ficatului pentru persoanele în vârstă sau pentru copii, ca alternativă pentru procedurile descrise mai sus.

Metodele prezentate până acum pot să nu fie potrivite pentru unele persoane, de exemplu nu toată lumea poate trăi doar cu sucuri timp de două zile sau să bea 200 ml de ulei (mai ales în cazul copiilor). Aş vrea să descriu o metodă alternativă pentru aceştia. Este puţin mai complicată, deci fiţi foarte atenţi la această metodă, mai ales la cantităţile de ingrediente utilizate.

Curăţarea ficatului pentru persoanele în vârstă şi copii (fără folosirea uleiului)

Seturile 1 şi 2 trebuie preparate în acelaşi timp (într-o oră).

Setul 1

Măcinaţi trei ceşti de ovăz şi puneţi-le într-o oală de 5 l, apoi turnaţi 4 l de apă rece deasupra. Acoperiţi oala cu un capac şi puneţi deoparte timp de 24 de ore.

Setul 2

Luaţi o ceaşcă de măceşe, tăiaţi-le în bucăţi mici, puneţi-le într-o oală de 2 l şi turnaţi 1 l de apă fiartă peste ele. Înfăşuraţi oala cu un prosop şi puneţi deoparte timp de 24 de ore.

După 24 de ore, adăugaţi două linguri de muguri de mesteacăn şi trei linguri de frunze de zmeur în oala cu ovăz şi fierbeţi timp de 15 minute. Adăugaţi două linguri de fibre de porumb (aflate sub frunzele de porumb) şi fierbeţi la foc mic timp de alte 15 minute. Puneţi băutura deoparte timp de 45 de minute şi apoi strecuraţi cu atenţie.

Strecuraţi setul numărul 2 şi amestecaţi ambele seturi. Amestecul rezultat este un remediu pentru curăţarea ficatului pentru un adult.

Dacă vreţi să preparaţi un amestec pentru un copil, reduceţi cantităţile de ingrediente în funcţie de vârsta copilului, după cum urmează:

- De la 1 la 3 ani – de zece ori.
- 4 – 6 ani – de opt ori.
- 7 – 10 ani – de şase ori.

- 11 – 15 ani – de patru ori.

Turnaţi amestecul în sticle şi păstraţi la frigider sau în orice loc uscat, întunecat şi răcoros. Luaţi 150 ml de patru ori pe zi, cu o jumătate de oră înainte de mese (încercaţi să vă limitaţi la patru mese pe zi). Ultima oară când luaţi amestecul nu trebuie să fie mai târziu de ora 19.

Folosiţi următoarele cantităţi pentru copii (de patru ori pe zi):

- 1 – 3 ani – o linguriţă timp de două săptămâni.
- 3 – 5 ani – două linguriţe timp de două săptămâni.
- 5 – 7 ani – o lingură timp de două săptămâni.
- 7 – 10 ani – două linguri timp de două săptămâni.
- 10 – 15 ani – patru linguri timp de două săptămâni.
- Peste 150 ml până când terminaţi amestecul.

Folosiţi această terapie o dată pe an.

Curăţarea rinichilor

Metoda A – utilizarea păstârnacului şi a rădăcinilor de ţelină

Luaţi 1 kg de păstârnac şi jumătate de kilogram de rădăcini de ţelină, curăţaţi-le, clătiţi-le şi tocaţi-le. Puneţi bucăţile într-o oală de 4-5 l; adăugaţi 1 kg de miere şi 1 l de apă fiartă şi răcită. La foc mic şi amestecând cu o lingură de lemn, aduceţi la punctul de fierbere, apoi acoperiţi cu un capac şi puneţi la frigider timp de trei zile. În a patra zi, adăugaţi 1 l de apă fiartă, încălziţi la foc mic până la punctul de fierbere, lăsaţi să se răcească puţin şi strecuraţi. Turnaţi acest sirop în sticle şi păstraţi într-un loc întunecat. Luaţi trei linguri de două ori pe zi cu 15 minute înainte de mese până când terminaţi siropul.

Metoda B – utilizarea coacăzelor

Luaţi trei linguri de frunze tinere de coacăze, turnaţi 0,5 l de apă fiartă peste ele, puneţi deoparte 20 de minute, stoarceţi frunzele şi aruncaţi-le. Încălziţi la foc mic băutura până aproape de punctul de fierbere, adăugaţi două linguri de coacăze proaspete,

îngheţate sau uscate şi puneţi deoparte trei ore. Beţi cu înghiţituri mici pe parcursul zilei o jumătate de pahar şi mâncaţi coacăzele. Această metodă poate fi folosită tot anul, nu numai pentru efectul de curăţare a rinichilor, ci şi ca o sursă bogată de vitamine.

Curăţarea sistemului circulator

Remediile descrise mai jos sunt eficiente împotriva tulburărilor sistemului circulator – reduc nivelul colesterolului, reduc tensiunea, opresc zgomotele supărătoare din cap şi urechi şi îmbunătăţesc vederea.

Stoarceţi sucul de la 350 g de usturoi curăţat şi 24 de lămâi; amestecaţi ambele sucuri şi puneţi amestecul în frigider timp de 24 de ore. Luaţi o lingură de amestec urmată de o jumătate de pahar de chefir, lapte bătut sau iaurt simplu în fiecare zi înainte de culcare, până consumaţi tot amestecul.

Curăţarea sângelui (1)

Turnaţi o jumătate de ceaşcă de apă fiartă peste o lingură de frunze de ceai verde, lăsaţi timp de zece minute, adăugaţi lapte integral (nepasteurizat, organic, cel mai bine de la fermă) până umpleţi paharul, adăugaţi un vârf de sare şi amestecaţi. Beţi amestecul pe stomacul gol dimineaţa. Folosiţi aceeaşi reţetă seara, dar adăugaţi o linguriţă de miere în loc de un vârf de sare. Beţi înainte de culcare, cu cel puţin două ore după ultima masă. Repetaţi timp de şase zile. Faceţi o clismă înainte de culcare o dată la două zile. Mâncaţi alimente pe bază de plante (legume, cereale, pâine, ulei) în timpul terapiei.

Curăţarea sângelui (2)

Amestecaţi 100 ml de suc de urzică (de la urzici de mai şi iunie) cu 100 ml de suc de mere fără zahăr (poate fi cumpărat din magazine) şi beţi pe stomacul gol cu 30 de minute înainte de micul dejun. Folosiţi terapia timp de 20 de zile, luaţi o pauză de zece zile şi urmaţi terapia timp de alte 20 de zile.

Curăţarea glandei tiroide

Tăiaţi 40 de seminţe de mere şi turnaţi 100 ml de votcă (cu alcool minimum 40%) peste ele. Păstraţi şapte zile într-un loc întunecos. Luaţi şapte picături diluate în 20 ml de apă, cu 15 minute înainte de mese. Folosiţi terapia o dată la trei luni. Puteţi folosi 21 de seminţe de grepfrut în locul celor 40 de seminţe de mere.

Curăţarea organelor respiratorii

Terapia poate fi folosită de fumători şi de persoanele care suferă de tulburări ale căilor respiratorii.

Metoda A

Spălaţi şi curăţaţi de coajă o ridiche neagră, tăiaţi-o şi introduceţi-o la storcător. Adăugaţi o lingură de miere şi beţi înainte de culcare. Puneţi pulpa pe o pânză de bumbac şi folosiţi ca o compresă pe piept (cu excepţia zonei inimii). Acoperiţi compresa cu un prosop sau o pătură. Luaţi compresa dacă aveţi o senzaţie puternică de arsură, pentru a evita deteriorarea pielii. Frecaţi ulei vegetal pe piele.

Metoda B – comprese cu varză

Luaţi patru frunze de varză albă (suficient de mari pentru a acoperi zona plămânilor), puneţi-le într-o oală cu apă, aduceţi la punctul de fierbere şi fierbeţi timp de exact trei minute. Frecaţi untură pe piept şi pe spate în zona plămânilor, folosiţi două foi pentru a vă acoperi pieptul şi două pentru a vă acoperi spatele. Înfăşuraţi un prosop împrejur, puneţi o cămaşă călduroasă şi acoperiţi-vă cu o pătură groasă. Repetaţi acest lucru trei seri, înainte de culcare. După cea de a doua zi, plămânii vor începe să elimine flegmă; veţi tuşi şi transpira mult (acesta este un fenomen normal).

Metoda C – utilizarea sevei de pin

Încălziţi o ceaşcă de lapte de capră (nu fierbeţi) şi puneţi o bucată de răşină în el. Amestecaţi pentru a dizolva seva complet şi lăsaţi amestecul să se răcească puţin. Beţi-l cald înainte de culcare, frecaţi un balsam de plante de încălzire pe piept şi pe spate şi îmbrăcaţi-vă cu o cămaşă călduroasă.

Curăţarea ochilor (cristalinului)

Metodele descrise mai jos ajută la înlăturarea impurităţilor de pe cristalin datorate cataractei.

Metoda A

Turnaţi două ceşti de apă fiartă peste două linguriţe de flori de gălbenele, lăsaţi 30 de minute şi strecuraţi. Beţi o jumătate de pahar de trei ori pe zi, de preferat cu 15-20 de minute înainte de mese. Folosiţi băutura ce rămâne pentru a face comprese pentru ochi seara şi dimineaţa, câte 5-10 minute de fiecare dată. Repetaţi timp de o lună.

Metoda B – utilizarea luminii solare pentru curăţarea ochilor

Pentru a vă îmbunătăţi vederea şi a preveni tulburările de vedere, vă puteţi uita la soare cu ochii deschişi înainte de ora 20. şi după ora 18 (mai ales în aprilie şi mai). Durata fiecărei sesiuni de terapie trebuie să fie după cum urmează:

- Săptămâna 1 – 1 minut.
- Săptămâna 2 – 2 minute.
- Săptămâna 3 – 3 minute.
- Săptămâna 4 – 5 minute.

Dacă ochii încep să vă doară, uitaţi-vă înspre soare, în loc să vă uitaţi direct la el.

Utilizarea ridichii negre pentru curăţarea organismului
(Articulaţii, sistemul limfatic, sistemul circulator şi alte organe interne)

Luaţi 10 kg de ridiche neagră, spălaţi-le bine, tăiaţi toate fibrele şi petele fără să curăţaţi de coajă şi apoi tocaţi-le. Puneţi bucăţile la storcător – veţi obţine aproximativ 3 l de suc. Turnaţi sucul în sticle, închideţi sticlele şi păstraţi-le la frigider. (**Observaţie:** important – nu le păstraţi altfel!) Luaţi o linguriţă de trei ori pe zi, la o oră după fiecare masă. Nu supradozaţi: poate avea consecinţe periculoase. Pentru a obţine rezultatele aşteptate, continuaţi terapia până când întreaga cantitate de suc din cele 10 kg s-a terminat.

Aş vrea să vă atenţionez că persoanele cu multe depozite nesănătoase în sistemul osos pot avea dureri de oase, uneori destul de mari. Nu vă fie frică şi nu luaţi calmante. Pur şi simplu, continuaţi terapia. Acest fenomen este normal în timpul procesului de curăţare. O terapie reuşită vă poate scuti de multă durere pe viitor.

Dacă aveţi dureri de ficat (aceasta se poate întâmpla atunci când fierea este curăţată de pietre şi sare), puneţi o pernă electrică pe ficat timp de 40 – 60 de minute. Dacă nu aveţi dureri de ficat, creşteţi cantitatea până la două-trei linguriţe după şapte zile. Evitaţi mâncărurile fierbinţi şi acre în timpul terapiei şi limitaţi consumul de pâine, peşte, ouă, lapte şi produse lactate. Mâncaţi mai multe alimente naturale, pe bază de plante.

Nu aruncaţi pulpa de la ridichi. Puneţi-o într-o oală, adăugaţi 300 g de miere, amestecaţi, acoperiţi cu un capac şi puneţi ceva greu deasupra ei. Păstraţi într-un loc uscat, călduţ şi amestecaţi cu o lingură de lemn din când în când. Când sucul este terminat, puteţi începe să mâncaţi pulpa (ar trebui să fie acră până atunci). Luaţi una-două linguri când mâncaţi.

Pe baza declaraţiilor pacienţilor mei, această terapie funcţionează ca un elixir al tinereţii – îi face să se simtă

mai tineri și mai energici. Ridurile dispar și tenul devine mai proaspăt și sănătos. Durerile de mijloc, cele din membrele inferioare și superioare, mușchi etc. dispar complet.

Eu folosesc această terapie la fiecare cinci ani și persoanele care mă văd doar ocazional spun că îmbătrânirea nu mă afectează.

Curățarea nucleelor de radiu și a metalelor grele din organism

Nucleele de radiu și metalele grele sunt factori carcinogeni – cauzează dezvoltarea celulelor canceroase în organism. Aceste metale ajung în organism odată cu aerul, apa și mâncarea. Toți locuitorii orașelor, fără excepție, au niveluri ridicate de aceste substanțe în organism și prezintă riscul de a dezvolta cancer la unul dintre organe. De aceea, curățarea corpului de nuclee de radiu și de metale grele ar trebui să fie parte integrantă a igienei noastre.

Metoda A – utilizarea mugurilor de pin

Puneți patru linguri de muguri tineri de pin într-un borcan de un litru, turnați o ceașcă de miere peste și puneți în frigider. Mugurii vor începe să facă suc peste două zile. Luați o lingură din acest suc de trei ori pe zi.

Metoda B – utilizarea acelor de pin sau de molid

Turnați 1 l de apă fiartă peste o jumătate de ceașcă de ace de pin sau de molid tăiate, încălziți la foc mic timp de 10 – 15 minute până aproape de punctul de fierbere, apoi strecurați băutura. Beți una-două cești de două ori pe zi, timp de șapte zile, în loc de ceai, faceți o pauză de două luni și repetați timp de alte șapte zile. Folosiți această terapie o dată pe an.

Metoda C – utilizarea seminţelor de in

Turnaţi 1,5 l de apă fiartă peste o jumătate de ceaşcă de seminţe de in, fierbeţi timp de două ore la foc mic, răciţi şi strecuraţi. Beţi pe parcursul zilei. Folosiţi această terapie o dată pe an, timp de două săptămâni.

Terapie cu ulei

Această metodă poate fi folosită în tratamentul inflamaţiilor venelor, anemiei cronice, paraliziei, eczemelor, umflăturilor, tulburărilor gastrointestinale, tulburărilor inimii şi circulatorii, cancerului, durerilor articulaţiilor şi al multor altora, care pot fi mai puţin grave, dar totuşi deranjante.

Aţi văzut probabil copiii mici că îşi sug degetul. Acest reflex este asigurat de natură ca parte a instinctului de conservare a copilului. Sarcina acestui reflex este de a produce cantităţi mari de salivă, care are efect antibacterian.

Probabil de aici a luat medicina populară ideea unei terapii care foloseşte un mecanism similar – dacă ţinem ulei vegetal în cavitatea bucală timp de aproximativ 30 de minute, vom obţine un efect terapeutic.

Cantitatea de sânge care circulă prin cavitatea bucală în 30 de minute este de aproximativ 3,5 – 4 l. Uleiul vegetal are calităţi absorbante. Metoda terapeutică descrisă mai jos foloseşte aceste calităţi pentru a absorbi substanţe toxice din organism.

Metoda este simplă, nedureroasă şi absolut inofensivă. Multe generaţii de tămăduitori siberieni o foloseau cu rezultate bune. Paşii esenţiali ai acestei proceduri sunt următorii:

Terapia trebuie efectuată pe stomacul gol, dimineaţa sau seara, înainte de culcare (la trei-patru ore după ultima masă). Nu folosiţi mai mult de o lingură de ulei de floarea-soarelui sau de alune, ţineţi în partea din faţă a cavităţii bucale şi imitaţi sugerea unei bomboane, timp de 25 – 30 de minute. Procesul nu trebuie să fie foarte intens. Uleiul se va îngroşa la început şi apoi va

deveni mai lichid şi de culoare albă. Scuipaţi uleiul după această procedură. Nu trebuie înghiţit, deoarece conţine substanţe ce pot cauza multe boli. Puteţi folosi metoda cât de mult aveţi nevoie. În cele din urmă, vă veţi simţi energic, odihnit şi calm. Vă veţi redobândi somnul şi memoria. Bolile acute sunt vindecate repede: două-trei săptămâni. Pentru cele cronice, durează de la câteva luni până la un an şi ar trebui să fim conştienţi că terapia ar putea aduce după sine anumite simptome uşoare (de exemplu, senzaţia de slăbiciune) în prima săptămână. Acest fenomen este asociat cu slăbirea punctelor focale ale bolii. Este normal şi trebuie să trecem prin această experienţă. Terapia făcută corect va avea efecte evidente, precum: mai multă energie la trezire, un apetit mai bun şi senzaţia de prospeţime. Pe baza stării sănătăţii dumneavoastră, puteţi lua singuri decizia în legătură cu durata terapiei. Persoanele sănătoase şi copiii pot folosi metoda timp de două săptămâni, ca măsură de prevenire. Aceasta nu numai că va preveni bolile descrise mai sus, ci va înlătura şi metalele grele toxice care se află chiar şi în organismele sănătoase. Nu trebuie să conving pe nimeni că prevenirea este mai bună decât tratamentul. Metoda dă cele mai bune rezultate dacă este folosită zilnic, timp de 1 – 6 luni.

Dragi cititori,

Acum vă puteţi alege calea individuală spre sănătate. Îmi dau seama că acest pas nu este uşor. Pentru a fi sănătos, trebuie să renunţaţi la obiceiurile proaste formate de-a lungul anilor, să vă schimbaţi stilul de viaţă şi să vă schimbaţi modul de gândire. Dacă simţiţi că sănătatea dumneavoastră a început să se deterioreze, nu mai pierdeţi timpul – începeţi să luaţi măsuri şi să aveţi grijă de dumneavoastră.

Cu cât luaţi mai repede măsuri, cu atât mai repede vă veţi însănătoşi! Este important să facem schimbări treptate în stilul de viaţă şi să îi dăm organismului nostru destul timp pentru a se adapta.

Această carte vrea să fie un ghid practic de menţinere a sănătăţii. Dacă îl folosiţi frecvent, veţi găsi cu siguranţă ajutor în probleme de sănătate. Vă sfătuiesc să comparaţi informaţiile conţinute în această carte cu observaţiile proprii. Acumulaţi cât de multă experienţă posibilă şi daţi-o mai departe copiilor şi nepoţilor. Aceasta va face ca întreaga familie să fie sănătoasă, generaţii întregi.

Sper că această carte v-a fost de ajutor. Dacă mai aveţi alte întrebări, vă invit să citiţi şi celelalte cărţi ale mele.

Vă doresc sănătate,
Mikhail Tombak

PARTEA A VII-A

SĂNĂTATE FĂRĂ MEDICAMENTE

REȚETE DE MEDICINĂ POPULARĂ

Multe scrisori de la cititori repetă aceeaşi întrebare: este bine pentru un diabetic să folosească remedii împotriva tensiunii ridicate, a tusei puternice sau gripei?

Toate remediile descrise mai jos conţin doar ingrediente naturale. Aceasta înseamnă că pot fi folosite simultan fără riscul vreunei interacţiuni dăunătoare sau al unui conflict. Dacă folosim patru sau cinci formule în acelaşi timp, ar trebui să reducem dozajele la jumătate.

Câteva remarce asupra preparării reţetelor

- Cel mai bine este să folosim vase emailate sau de sticlă.
- Folosiţi lingura de lemn pentru a amesteca ingredientele.
- Depozitaţi borcanele cu reţete pe cel mai de jos raft al frigiderului.
- Este bine să faceţi etichete cu numărul reţetei, data de preparare, ingrediente etc.
- Deşi majoritatea reţetelor se pot păstra pentru o perioadă relativ lungă de timp, aş recomanda un timp de depozitare maxim de şase luni.

Boli legate de vreme

Tratarea durerilor de gât, a gripei, tusei, nasului care curge şi bronşitei

1. **Ingrediente:** o lingură de gem de zmeură, o lingură de miere, o lingură de votcă sau coniac, o jumătate de lămâie.
   Preparare: puneţi toate ingredientele într-o ceaşcă (250 ml), stoarceţi sucul din lămâie şi adăugaţi apă fiartă până umpleţi ceaşca.

Utilizare: beţi trei linguriţe cu înghiţituri mici, înainte de culcare.

2. **Ingrediente:** sucul stors de la o lămâie, 100 g de miere.
   Preparare: amestecaţi sucul de lămâie cu mierea.
   Utilizare: luaţi o lingură de trei ori pe zi.
3. **Ingrediente:** 100 g de flori de tei, 100 g de zmeură, 1 l de apă fiartă.
   Preparare: turnaţi apa fiartă peste florile de lămâiţă şi zmeură; lăsaţi 10 – 15 minute şi strecuraţi băutura.
   Utilizare: beţi 200 g de băutură caldă înainte de culcare, timp de două-trei zile. Păstraţi la frigider şi încălziţi înainte de utilizare.
4. **Ingrediente:** o jumătate de ceaşcă de suc de ridiche, o jumătate de ceaşcă de hrean ras, o jumătate de ceaşcă de miere.
   Preparare: amestecaţi bine şi lăsaţi deoparte timp de trei-patru ore.
   Utilizare: de trei ori pe zi, două-trei linguri pentru adulţi şi o linguriţă pentru copii. Păstraţi la frigider.
5. **Ingrediente:** 50 g de ceapă rasă, 20 g de oţet de mere sau din vin, 60 g de miere.
   Preparare: turnaţi oţetul peste ceapă. Adăugaţi miere, amestecaţi totul, lăsaţi două ore, apoi strecuraţi.
   Utilizare: o linguriţă la fiecare jumătate de oră.
6. **Ingrediente:** 100 g de ceapă rasă, 100 g de cristale de zahăr.
   Preparare: puneţi zahărul peste ceapă şi lăsaţi o oră. Păstraţi la frigider.
   Utilizare: două linguriţe de suc provenit de la ceapă, de trei ori pe zi.
7. **Ingrediente:** 100 g de usturoi, 100 g de miere.
   Preparare: stoarceţi sucul din usturoi, amestecaţi cu mierea, lăsaţi 24 de ore şi strecuraţi într-un borcan de 200 ml. Păstraţi la frigider.
   Utilizare: o linguriţă de trei ori pe zi, înainte de culcare. Beţi apă călduţă după aceasta.

Tratarea durerilor de gât, răcelii și tusei

8. **Ingrediente:** o jumătate de ceașcă de lapte, patru sau cinci smochine.
   Preparare: puneți toate ingredientele într-o oală, fierbeți timp de 5 – 10 minute și lăsați să se răcească.
   Utilizare: beți laptele cu înghițituri mici și mâncați smochinele înainte de culcare. Repetați terapia de trei-patru ori dacă tusea persistă.

Tratarea răcelii și a tusei

9. **Ingrediente:** o jumătate de ceașcă de miere, o jumătate de ceașcă de vin roșu sec, 10 – 15 g de usturoi.
   Preparare: turnați vinul peste miere și amestecați bine. Curățați și zdrobiți usturoiul.
   Utilizare: frecați usturoiul pe picioare înainte de culcare și puneți șosete groase de lână. Îmbrăcați-vă cu pijamale călduroase, încălziți vinul și beți-l.

Remedii împotriva tusei

10. **Ingrediente:** 200 g de unt nesărat, 200 g de untură, 200 g de miere, 200 g de praf de cacao, 15 gălbenușuri.
    Preparare: amestecați toate ingredientele; încălziți până la punctul de fierbere și fierbeți la foc mic timp de 30 – 40 de minute și lăsați să se răcească. Păstrați la frigider.
    Utilizare: o linguriță cu o jumătate de ceașcă de lapte fierbinte, de trei ori pe zi. Beți cu înghițituri mici. Ar trebui să dea rezultate în 5 – 7 zile.
11. **Ingrediente:** două linguri de lapte fiert, fierbinte, două linguri de coniac.
    Preparare: amestecați ingredientele.
    Utilizare: cu o jumătate de oră înainte de mese, de trei ori pe zi. Nu stați în frig imediat după aceasta – nu lăsați organismul să se răcească. Folosiți până când vă vindecați.

12. **Ingrediente:** 0,33 l de bere şi o lingură de miere.
Preparare: puneţi ingredientele într-o oală emailată, fierbeţi la foc mic timp de cinci minute.
Utilizare: beţi cald, cu înghiţituri mici, de două ori pe săptămână.

Remediu împotriva tusei grele şi în timpul nopţii

13. **Ingrediente:** o lămâie, două linguri de glicerină, puţină miere.
Preparare: fierbeţi lămâia la foc mic timp de zece minute (va deveni mai moale şi va avea mai mult suc). Tăiaţi-o în jumătate, stoarceţi într-un borcan (aproximativ o ceaşcă de 200 – 250 ml), adăugaţi glicerina, amestecaţi bine şi adăugaţi miere până umpleţi borcanul. Închideţi bine capacul.
Utilizare: o linguriţă înainte de culcare şi încă una seara dacă tuşiţi noaptea. Păstraţi la frigider.

Remediu împotriva tusei pentru persoanele în vârstă

14. **Ingrediente:** 200 g de unt, 200 g de untură, 200 g de miere.
Preparare: amestecaţi într-o oală, fierbeţi la foc mic timp de cinci minute (până când devine o pastă uniformă) şi lăsaţi să se răcească.
Utilizare: amestecaţi o linguriţă cu o jumătate de cană de lapte fierbinte şi beţi cu înghiţituri mici de trei ori pe zi, cu o oră – o oră şi jumătate după mese.

Tratarea durerilor în gât

15. **Ingrediente:** o cană de sfeclă roşie rasă şi o cană de oţet de mere sau oţet din vin.
Preparare: turnaţi oţetul peste sfeclă, lăsaţi două-trei ore şi strecuraţi într-un vas de sticlă.
Utilizare: clătiţi gâtul şi beţi o lingură de două ori pe zi.

În cazul unei epidemii de gripă

Ceapa şi usturoiul ocupă primele locuri în toate reţetele populare de prevenire a gripei. Acestea trebuie mâncate sau cel puţin mestecate timp de două-trei minute, de preferat înainte de culcare.

Puteţi folosi următoarea reţetă cu usturoi pentru prevenire, în timpul epidemiilor de gripă:

16. **Ingrediente:** doi sau trei căţei de usturoi, 30 – 50 ml de apă fiartă.
    Preparare: tăiaţi usturoiul mărunt, turnaţi apă fiartă peste el şi lăsaţi una-două ore, după care strecuraţi (păstraţi până la două zile, la frigider).
    Utilizare: folosiţi ca picături de nas, o dată sau de două ori pe zi – două sau trei picături în fiecare nară.
    - Pentru a nu vă infecta familia, puteţi atârna de gât o plăsuţă de bumbac cu usturoi tăiat mărunt (doi sau trei căţei de usturoi). Pentru a proteja copiii mici de epidemie, puneţi astfel de plăsuţe sau o farfurie cu usturoi tăiat lângă paturile lor.
    - O altă modalitate de prevenire a gripei este să mestecaţi o frunză de eucalipt în fiecare dimineaţă şi să ţineţi o bucată de frunză în gură (între gingii şi obraz) în timpul contactului cu persoanele gripate. Puteţi, de asemenea, să vă clătiţi gâtul în fiecare seară cu suc proaspăt de sfeclă, amestecat cu o linguriţă de oţet 3%.

Folosiţi următorul sfat dacă nu puteţi preveni infecţia şi vă îmbolnăviţi

- Beţi ceai fierbinte cu lămâie (sau gem de zmeură) sau lapte cald cu miere (o lingură la fiecare cană), cât de des puteţi.
- Puneţi pămătufuri de bumbac înmuiate în suc proaspăt de ceapă în nări timp de şapte minute, de trei-patru ori pe zi.

- Stoarceţi o ceapă într-un castron mic şi mirosiţi sucul timp de două-trei minute, de două-trei ori pe zi.
- Tăiaţi mărunt o căpăţână de usturoi şi amestecaţi cu o cantitate egală de miere (mierea de tei este cea mai bună). Luaţi o lingură înainte de culcare şi beţi puţină apă călduţă.
- Tăiaţi mărunt o ceapă, turnaţi 0,5 l de lapte fiert peste ea şi păstraţi într-un loc călduros. Beţi fierbinte – jumătate înainte de culcare şi jumătate dimineaţa.
- Turnaţi o cană de apă fiartă peste două linguri de zmeură uscată (sau 100 g de zmeură proaspătă). Lăsaţi 10 – 15 minute, adăugaţi o lingură de miere şi amestecaţi bine. Consumaţi cald, înainte de culcare, pentru a stimula transpiraţia.

Tratarea răguşelii

Reţetele populare sunt recomandate în cazul durerilor în gât după o răceală. Nu sunt potrivite ca remedii împotriva inflamaţiilor acute ale gâtului.

- Spălaţi o pară, curăţaţi-o de coajă şi stoarceţi sucul. Beţi cu înghiţituri mici din când în când, ţinând fiecare înghiţitură în gură pentru un timp.
- Spălaţi câteva măsline şi ţineţi-le în gură puţin, una câte una, înghiţind saliva.
- Mâncaţi 5 – 10 bucăţi de nap alb, de trei ori pe zi.

Tulburări ale sistemului digestiv

Ulceraţii ale stomacului, sângerări

17. **Ingrediente:** patru linguri (20 g) de scoarţă uscată de stejar, mărunţită, o cană de apă fiartă.

Preparare: puneţi coaja într-o oală emailată, turnaţi apă fiartă peste, acoperiţi cu un capac şi fierbeţi 20 de minute, amestecând din când în când. Lăsaţi să se răcească, turnaţi într-un conteiner de sticlă bine închis şi păstraţi-l într-un loc întunecat.
Utilizare: o lingură de două-trei ori pe zi.

Tulburări ale ficatului
Stimularea secreţiei bilei în cazul tulburărilor ficatului

18. **Ingrediente:** 100 g de măceşe, puţin zahăr.
Preparare: puneţi măceşele într-un termos de un litru, umpleţi termosul cu apă fiartă, închideţi-l şi lăsaţi-l peste noapte.
Utilizare: beţi toată băutura într-o zi şi adăugaţi puţin zahăr, pentru un gust mai bun.

Tratarea pietrelor la fiere

19. **Ingrediente:** o mână de frunze de mesteacăn.
Preparare: rupeţi frunzele, turnaţi o cană de apă fiartă peste ele, puneţi deoparte 20 de minute (amestecaţi cu o lingură de lemn din când în când) şi strecuraţi.
Utilizare: o cană înainte de mese, dimineaţa şi seara.
20. **Ingrediente:** o ridiche neagră.
Preparare: radeţi ridichea neagră şi stoarceţi sucul din ea.
Utilizare: două-trei linguri de suc proaspăt preparat în fiecare zi.

Colicile biliare, pietrele la ficat

21. **Ingrediente:** zece smochine uscate, o cană de apă fiartă, o jumătate de cană de lapte fierbinte şi o linguriţă de zahăr.
Preparare: tăiaţi smochinele mărunt, puneţi-le într-o oală emailată, turnaţi apă fiartă peste ele, aduceţi la punctul de fierbere, adăugaţi laptele şi zahărul şi lăsaţi să se răcească.

Utilizare: beţi lichidul cu înghiţituri mici, cât încă este cald şi mâncaţi smochinele.

Tratarea hemoroizilor, a tulburărilor ficatului sau a constipaţiei

22. **Ingrediente:** suc de varză murată.
    Utilizare: beţi o jumătate de cană – o cană în fiecare zi înainte de masă, timp de 14 – 30 de zile.

Tulburări ale rinichilor şi vezicii urinare

Stimularea urinării şi tratarea pietrelor la rinichi şi la vezica urinară

23. **Ingrediente:** sucul de la un hrean (atât frunze, cât şi rădăcină).
    Utilizare: o linguriţă de suc proaspăt stors, în fiecare dimineaţă şi seară.
24. **Ingrediente:** o linguriţă de extras de ceai şi 50 g de salvie.
    Preparare: puneţi ingredientele într-un termos de un litru, turnaţi apă fiartă peste ele şi lăsaţi 30 de minute.
    Utilizare: beţi o jumătate de cană, de 6 – 8 ori pe zi.
25. **Ingrediente:** o cană de miere şi o cană de suc de varză murată.
    Preparare: amestecaţi ingredientele, turnaţi într-o sticlă şi păstraţi într-un loc răcoros şi întunecos.
    Utilizare: o lingură de trei ori pe zi, cu o oră înainte de masă.
26. **Ingrediente:** 100 g de nuci verzi, necoapte (culese înainte de 7 iulie) şi 100 g zahăr cristal sau miere.
    Preparare: tăiaţi mărunt nucile, puneţi-le într-un borcan, adăugaţi zahăr sau miere, închideţi borcanul bine şi păstraţi în frigider o lună.
    Utilizare: o linguriţă de trei ori pe zi înainte de mese. Păstraţi la frigider.

Tratarea pietrelor la rinichi, la ficat şi la fiere

27. **Ingrediente:** trei lămâi (cu coajă, dar fără seminţe), 150 g de usturoi curăţat, 0,5 l de apă fiartă şi răcită.
    Preparare: zdrobiţi lămâile împreună cu usturoiul, puneţi într-un borcan de un litru, umpleţi borcanul cu apă, lăsaţi 24 de ore, strecuraţi, închideţi bine borcanul şi depozitaţi într-un loc întunecat.
    Utilizare: beţi 50 ml în fiecare dimineaţă.
28. **Ingrediente:** trei căni de apă, patru lămâi (fără seminţe), o cană de miere şi sucul de la o lămâie.
    Preparare: turnaţi apa într-o oală şi adăugaţi lămâile tăiate mărunt. Fierbeţi până când mai rămâne aproximativ o cană de băutură, lăsaţi să se răcească, strecuraţi, turnaţi într-un recipient de sticlă, adăugaţi miere şi suc de lămâie, amestecaţi bine şi acoperiţi cu un capac.
    Utilizare: o lingură în fiecare zi înainte de culcare, până terminaţi băutura. Păstraţi la frigider.

În cazul unei colici renale, puneţi o pernă electrică pe zona rinichilor sau faceţi o baie fierbinte.

Atenţie: inflamaţiile acute ale altor organe abdominale pot cauza dureri similare. Dacă nu sunteţi siguri că durerea este cauzată de colica renală, nu urmaţi sfatul de mai sus şi mergeţi la doctor.

Tratarea nisipului la rinichi

29. **Ingrediente:** o lămâie (fără seminţe), 50 g de miere, 50 g de ulei vegetal.
    Preparare: puneţi lămâia în apă fiartă pentru o secundă, apoi uscaţi-o, răzuiţi-o, puneţi într-un recipient de sticlă, adăugaţi miere şi ulei, amestecaţi totul bine şi acoperiţi cu un capac.
    Utilizare: o lingură de patru-cinci ori pe zi.

Tulburări cardiovasculare

În cazul tulburărilor cardiovasculare:

- Luaţi o linguriţă de miere cu lapte sau brânză de vaci integrală, de două-trei ori pe zi.
- Beţi o cană de ceai cald cu o lingură de miere, în fiecare zi, înainte de culcare.

30. **Ingrediente:** 200 g de stafide, 1 l de apă fiartă, o lingură de suc proaspăt de lămâie.
Preparare: spălaţi stafidele, turnaţi apă fiartă peste ele şi fierbeţi încă cinci minute. Lăsaţi să se răcească, strecuraţi, adăugaţi suc de lămâie şi închideţi bine într-un recipient de sticlă.
Utilizare: o jumătate de cană de trei ori pe zi, timp de una-două luni. Păstraţi la frigider.
31. **Ingrediente:** o lingură de suc de morcovi, o lingură de hrean ras, o cană de miere, sucul de la o lămâie.
Preparare: amestecaţi bine cu o lingură de lemn într-o oală emailată, puneţi într-un recipient de sticlă, închideţi bine şi păstraţi într-un loc răcoros.
Utilizare: o linguriţă de trei ori pe zi (cu o oră înainte de mese), timp de trei luni.

Reducerea tensiunii arteriale în cazul unei inimi ce funcţionează

32. **Ingrediente:** o lingură de frunze de melisă, o ceaşcă de apă fiartă.
Preparare: turnaţi apă fiartă peste frunzele de melisă, lăsaţi o oră şi apoi strecuraţi băutura.
Utilizare: o lingură de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese, timp de 14 – 30 de zile.

Tensiune arterială scăzută

Persoanele cu tendinţă de tensiune arterială scăzută ar trebui să fie active fizic – mergeţi şi alergaţi cât de mult posibil.

Pentru a întări o inimă slăbită

Mestecaţi o bucată de coajă de lămâie în fiecare zi – este bogată în uleiuri eterice.

Tensiunea arterială ridicată

Pentru a reduce tensiunea arterială, este necesar să curăţăm sistemul circulator şi ficatul (vezi „Curăţarea completă a corpului" – partea a VI-a). Limitaţi consumul de grăsimi şi produse pe bază de făină. Mâncaţi mai multe alimente bogate în vitamina C şi fiţi mai activi fizic.

33. Ingrediente: 0,5 l de votcă şi 200 g de usturoi tăiat.
Preparare: turnaţi votca într-o sticlă de 0,75 l, adăugaţi usturoi, închideţi bine şi lăsaţi într-un loc întunecos timp de 6 – 8 zile (agitaţi din când în când). Strecuraţi, închideţi sticla bine şi păstraţi la frigider.
Utilizare: o lingură de trei ori pe zi, înainte de mese.

Tensiune arterială ridicată, tulburări ale inimii, encefalomielită diseminată

34. Ingrediente: o lămâie fără seminţe, 200 g de merişor, 200 g de măceşe, 200 g de miere.
Preparare: puneţi lămâia în apă fiartă puţin timp, uscaţi cu o cârpă şi radeţi bine. Zdrobiţi merişorul şi măceşele. Puneţi totul într-un recipient de sticlă, adăugaţi mierea, amestecaţi bine şi lăsaţi amestecul timp de 24 de ore.
Utilizare: o lingură de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese, timp de 14-30 zile.

Tensiune arterială scăzută

Persoanele cu tensiunea arterială scăzută trebuie să aibă o viaţă activă – să meargă şi să alerge cât mai mult posibil.

- Luaţi o linguriţă de miere cu lapte sau brânză de vaci integrală de două-trei ori pe zi.

- Folosirea regulată a saunei timp de un an normalizează tensiunea arterială.
- Duşurile alternante reci şi fierbinţi reglează foarte bine tonusul vaselor de sânge.
- Masajul cu vibraţii ajută la mărirea tensiunii arteriale. Staţi pe vârful picioarelor, cu mâinile pe lângă corp, apoi lăsaţi cu forţă greutatea corpului pe călcâie. Repetaţi de 20 de ori, dimineaţa şi seara. Săritul ritmic alternat pe călcâie creşte presiunea arterială.
- Dacă tensiunea descreşte odată cu schimbările vremii, beţi cel puţin o cană de suc de morcovi (patru părţi) amestecat cu suc de sfeclă (o parte).

Tratarea arteriosclerozei

- Beţi o jumătate de cană de suc stors din cartofi cruzi pe stomacul gol, dimineaţa, timp de 14 zile.
- Faceţi terapie cu lămâie.
- Curăţaţi ficatul.
- Mâncaţi un grepfrut pe stomacul gol dimineaţa şi unul seara, cu două ore după ultima masă.
- Beţi două-trei căni de ceai verde în fiecare zi.
- Curăţaţi sistemul limfatic.
- Faceţi duşuri alternante cald şi fierbinte, dimineaţa şi după-amiaza.
- Beţi o treime de cană de suc de dovleac, o cană de suc de pepene roşu sau o treime de cană de suc de sfeclă de trei ori pe zi, cu 15 minute înainte de mese.
- Amestecaţi sucul de la o jumătate de grepfrut cu o lingură de ulei de măsline. Luaţi o lingură de două ori pe zi.
- Stoarceţi sucul din 50 g de usturoi, adăugaţi o cană de votcă şi lăsaţi într-un loc călduros timp de trei zile. Luaţi opt picături urmate de o înghiţitură de apă rece, de trei ori pe zi.

35. **Ingrediente:** sucul de la două căpățâni mari de usturoi și 250 g de votcă.
Preparare: turnați votca deasupra sucului de usturoi într-un borcan de jumătate de litru și țineți-l într-un loc întunecos timp de 12 zile.
Utilizare: 20 de picături de trei ori pe zi (cu 30 de minute înainte de mese), timp de trei săptămâni. Faceți o pauză de o lună, repetați timp de alte trei săptămâni și tot așa, până terminați amestecul.

Dureri ale articulațiilor, oaselor și mușchilor

36. **Ingrediente:** o cană și jumătate de suc de ridiche neagră, o cană de lămâie, 150 ml de votcă (tărie 40% sau mai mult), o lingură de sare.
Preparare: amestecați toate ingredientele.
Utilizare: o lingură înainte de culcare, păstrați la frigider.
37. **Ingrediente:** 0,5 l de votcă (tărie 40% sau mai mult), cinci bucăți de ardei iute de 6-8 cm lungime.
Preparare: tăiați ardeii mărunt, puneți-i într-un borcan, turnați alcool peste ei și acoperiți cu un capac și puneți borcanul într-un loc întunecos timp de o săptămână.
Utilizare: înmuiați o cârpă din bumbac în această soluție și acoperiți aria afectată timp de trei-patru ore. Chiar și cele mai persistente dureri ar trebui să dispară după 7 – 10 sesiuni. Puteți, de asemenea, să frecați soluția pe încheieturile și mușchii care dor (o dată, înainte de culcare). De obicei, acest lucru înlătură durerea după 12 – 15 zile.
38. **Ingrediente:** 50 g de camfor, 50 g de praf de semințe de muștar, 10 g de votcă (tărie minim 40%), 100 g de albuș crud de ou.
Preparare: turnați alcoolul într-un borcan, adăugați camforul și lăsați să se dizolve. Adăugați și dizolvați praful de semințe

de muştar, adăugaţi albuşul de ou şi amestecaţi până se formează o pastă groasă. Ţineţi la frigider şi încălziţi la foc mic înainte de fiecare folosire.

Utilizare: frecaţi pe zonele afectate înainte de culcare. Nu trebuie să intre în piele complet – lăsaţi o peliculă subţire timp de 20 de minute, apoi spălaţi pasta în exces cu o cârpă din bumbac înmuiată în apă caldă.

Diabet

39. **Ingrediente:** 100 g de suc de varză şi 100 g de miere.
Preparare: curăţaţi o ceapă, tăiaţi-o mărunt, stoarceţi sucul într-un borcan, adăugaţi miere, amestecaţi bine, închideţi bine borcanul şi depozitaţi într-un loc întunecos.
Utilizare: două linguriţe de trei ori pe zi înainte de mese, timp de o lună.
40. **Ingrediente:** zece frunze medii de dafin, aproximativ două căni (0,5 l) de apă fiartă.
Preparare: rupeţi frunzele, puneţi-le într-un termos de jumătate de litru, turnaţi apă fiartă peste ele şi lăsaţi-le două-trei ore.
Utilizare: beţi o jumătate de cană de soluţie caldă de trei-patru ori pe zi, înainte de mese, timp de două săptămâni.

Menopauză

Pentru a întârzia menopauza, folosiţi următoarea terapie începând cu vârsta de 40 de ani:

41. **Ingrediente:** 200 g de vin alb şi 10 – 12 căţei de usturoi.
Preparare: încălziţi vinul la foc mic până la punctul de fierbere, adăugaţi usturoiul şi fierbeţi încă 30 de secunde; lăsaţi-l să

se răcească şi turnaţi într-o sticlă de culoare închisă. Păstraţi într-un loc întunecos la temperatura camerei.
Utilizare: o lingură de trei ori pe zi, cu 20 de minute înainte de mese, timp de trei zile la rând (ziua 1, 2, 3; 11, 12, 13; 21, 22, 23 a fiecărei luni). Terapia readuce capacitatea de a face copii, îmbunătăţeşte aspectul tenului şi readuce senzaţia de sănătate generală.

Reţetă folosită pentru a opri sângerările şi a elimina simptomele neplăcute ale menopauzei

42. Ingrediente: coaja de la zece portocale, 2 l de apă fiartă, puţin zahăr sau miere.
Preparare: puneţi coaja de portocală în apă fiartă, acoperiţi oala cu un capac şi fierbeţi la foc mic până când mai rămân aproximativ 0,7 l de lichid. Strecuraţi băutura de două ori şi adăugaţi miere sau zahăr pentru un gust mai bun. Turnaţi soluţia într-o sticlă şi păstraţi la frigider.
Utilizare: o lingură de trei-patru ori pe zi.

Ochi

- Turnaţi o jumătate de cană de apă fiartă peste o jumătate de cană de coji de castravete şi adăugaţi o linguriţă de bicarbonat. Folosiţi pentru comprese.
- Fierbeţi o ceapă (cu tot cu coajă) într-o cantitate mică de apă, adăugaţi puţină miere şi amestecaţi bine. Clătiţi ochii cu această băutură de patru-cinci ori pe zi (înlătură roşeaţa).
- Răzuiţi un măr sau un cartof, amestecaţi cu un albuş de ou şi puneţi pe ochi. Clătiţi cu apă fiartă, călduţă.

Arsuri

- Puneţi morcov ras pe zona afectată.
- Amestecaţi un gălbenuş de ou cu o linguriţă de unt (trebuie să semene cu maioneza), puneţi pe un tampon moale şi aplicaţi pe zona afectată. Va uşura durerea şi va preveni apariţia cicatricelor.
- Clătiţi zona afectată cu apă rece şi aplicaţi mult bicarbonat de sodiu.
- În cazul arsurilor în gât, clătiţi cu o lingură de ulei şi înghiţiţi uleiul.

Hidropizie

- Sunt recomandate legume şi fructe cu calităţi diuretice – ţelină, păstârnac, asparagus, ceapă, usturoi, pepene roşu, fragi de pădure şi coacăze.

43. **Ingrediente:** două cepe mijlocii şi o lingură de zahăr.
Preparare: tăiaţi cepele seara, puneţi zahăr deasupra, lăsaţi peste noapte (ceapa trebuie să secrete suc), stoarceţi sucul din cepe dimineaţa.
Utilizare: două linguri pe zi.

- Beţi o jumătate de suc de dovleac în fiecare zi.

Reîntinerirea organismului după o boală gravă

Reţetă de întărire a organismului

44. **Ingrediente:** alune, caise, stafide, prune uscate, seminţe de floarea-soarelui şi miere – 100 g fiecare, două lămâi cu coajă (fără seminţe).

Preparare: zdrobiţi totul, adăugaţi miere, amestecaţi bine şi păstraţi într-un borcan de 1 l, închis, într-un loc răcoros.
Utilizare: 2 – 4 linguriţe pe zi (adulţi). o linguriţă pe zi pentru copii.

Puterea de vindecare a oţetului din cidru de mere

Oţetul din cidru de mere

Mulţi oameni folosesc cantităţi mari de oţet pentru asezonări sau la prepararea mâncării. Oţetul din vin şi oţetul alb distilat conţin ingrediente ce dăunează sănătăţii, de exemplu acidul acetic ($C_2H_4O_2$). Acidul acetic distruge eritrocitele, cauzează anemie, împiedică procesele digestive şi împiedică absorbţia alimentelor. Cauzează ciroză (o boală cronică a ficatului), inflamaţii ulceroase pe intestinul gros etc. (aveţi grijă dacă vă plac castraveţii în oţet sau ciupercile sau diferite salate de murături). Sfatul meu este să nu folosiţi oţet din alcool, pentru a evita probleme ale sistemului digestiv.

Oţetul din cidru de mere are cu totul alte calităţi. Conţine acid malic ($C_4H_6O_5$). Când reacţionează cu bazele şi mineralele, produce glicogen, care ajută la reglarea ciclului menstrual, îmbunătăţeşte condiţia vaselor de sânge şi ajută la producerea de eritrocite. Una dintre cele mai valoroase calităţi a oţetului de mere este conţinutul ridicat de potasiu, necesar pentru calmarea sistemului nervos, reglarea funcţiilor hormonale şi reţinerea calciului, fierului, magneziului şi siliconului în organism.

Oţetul de mere poate fi cumpărat din magazine sau preparat în casă.

Prepararea oţetului din cidru de mere

Cantitatea de ingrediente depinde de cantitatea de oţet de mere de care aveţi nevoie. Tăiaţi părţile stricate ale merelor. Zdrobiţi merele (inclusiv coaja şi seminţele). Puneţi pulpa într-un

recipient emailat sau de sticlă cu gura largă şi adăugaţi apă fiartă, călduţă (1 l de apă la 800 g de pulpă de mere). Adăugaţi 100 g de miere, 10 g de drojdie şi 20 g de pâine neagră uscată la 1 l de apă. Acoperiţi recipientul cu un capac şi lăsaţi-l să stea la o temperatură de 20 – 30 °C, să fermenteze (temperatura constantă şi deschizătura largă a recipientului ajută fermentaţia). Amestecaţi cu o lingură de lemn în fiecare zi. După zece zile, puneţi într-un tifon şi stoarceţi sucul. Filtraţi sucul într-un recipient cu gură largă. Adăugaţi 60 g de miere la 1 l de suc şi amestecaţi până când este dizolvată mierea. Acoperiţi recipientul cu o bucată de tifon şi lăsaţi să stea la temperatura de 25 – 30 °C. Oţetul este gata atunci când culoarea se deschide. De obicei durează 40 – 60 de zile, în funcţie de soiul de mere, miere, cantitatea de apă şi alţi câţiva factori. Atunci când lichidul se deschide la culoare, folosiţi o pâlnie şi turnaţi în sticle de jumătate de litru, închideţi bine sticlele cu dopuri (puteţi turna puţină ceară deasupra dopului pentru a închide mai bine) şi depozitaţi într-un loc răcoros. Puteţi să folosiţi oţetul ca remediu (vezi secţiunea de mai jos) sau ca aromă pentru salate şi alte mâncăruri. Aş vrea să menţionez, încă o dată, că oţetul de mere este singura aromă ce conţine acid ce trebuie folosită la mâncăruri.

Terapiile cu oţet de mere

Şchiopătarea cauzată de o leziune/rană

Amestecaţi un gălbenuş cu o linguriţă de miere şi o linguriţă de oţet de mere. Frecaţi amestecul pe zona afectată.

Zona Zoster

Aplicaţi o bucată de tifon înmuiată în oţet de mere nediluat pe zonele afectate, de patru ori în timpul zilei şi de trei ori noaptea (dacă nu puteţi dormi din cauza mâncărimii). Acest remediu înlătură durerea în 5 – 10 minute şi vindecă zona zoster în 3 – 7 zile.

Transpirația nocturnă

Frecați oțet de mere pe piele înainte de culcare.

Arsuri

Folosiți o bucată de tifon înmuiată în oțet de mere pentru a spăla zonele afectate. Ușurează durerea și previne cicatricele.

Varice

Spălați pielea în zona vaselor dilatate cu un tampon înmuiat în oțet de mere, dimineața și seara. În plus, beți o soluție de două lingurițe de oțet de mere într-o cană de apă fiartă, călduță, de două ori pe zi. Venele dilatate încep să se strângă după o lună de terapie regulată.

Terapie pentru slăbire

Beți o cană de apă fiartă cu două lingurițe de oțet de mere înainte de fiecare masă.

Secreție excesivă de lacrimi

Faceți o soluție dintr-o linguriță de oțet de mere și o picătură de iod într-o cană cu apă. Beți în fiecare zi timp de două săptămâni; apoi beți de două ori pe săptămână (de exemplu marți și joi), timp de două luni.

Șchiopătarea cauzată de inflamarea articulațiilor

Luați zece lingurițe de oțet de mere înainte de fiecare masă. Terapia ar trebui să reducă durerea cu 20% după două zile, 50% după cinci zile și să înlăture complet durerea după 30 de zile.

Tensiune arterială ridicată

Unele persoane au tensiunea arterială ridicată cauzată de o deficiență de acid clorhidric în tractul digestiv. Trebuie să micșorăm consumul de carne pentru a trata eficient această tulburare. O reducere notabilă a tensiunii arteriale poate fi obținută luând 1 – 3 lingurițe de oțet de mere înainte de fiecare masă. Pentru efecte mai bune, puteți lua ocazional oțet de mere cu o linguriță de miere.

Dureri de cap

Turnaţi o jumătate de cană de oţet de mere şi jumătate de cană de apă fiartă într-o oală. Amestecaţi soluţia, încălziţi uşor până la punctul de fierbere şi închideţi focul. Inhalaţi uşor vaporii, de 74 de ori. Durerea de cap va dispărea sau va fi redusă semnificativ.

ANEXA A

Interviuri cu autorul

În armonie cu natura

Un interviu cu Express Ilustrowany

Este adevărat că avem un arsenal de medicamente sofisticate împotriva tuturor bolilor?

Este adevărat. Totuşi, uităm simplul adevăr că durerea este un semnal al organismului nostru că ceva nu este în regulă. Când am început să căutăm mijloace de a înlătura durerea, am inventat medicamentele, care nu înlătură cauzele problemei, ci doar simptomele ei. Numărul mare de medicamente a cauzat un număr mare de boli, deoarece toate medicamentele au efecte secundare şi, în timp ce luptăm cu o boală, creăm alta. Aceasta a cauzat o multitudine de probleme ce afectează toate organele corpului şi, de dragul confortului, medicina s-a specializat în tratarea anumitor părţi componente ale organismului uman. Astfel, un sistem integral şi complex, descris ca minte şi corp, s-a împărţit în inimă, rinichi, ficat, sistem nervos, creier, coloană vertebrală etc. Cardiologii au început să trateze inimile, urologii – rinichii, specialiştii ORL – urechile, gâtul şi nasul. Din acel moment, nu am mai existat ca întreg. În ciuda medicamentelor puternice şi tehnologiei medicale perfecţionate, suntem încă expuşi bolilor. Sute de mii de persoane mor de cancer în fiecare an, milioane mor din cauza bolilor de inimă şi, ceea ce este foarte interesant, societăţile bogate suferă de boli mai grave şi mai complicate. Aceasta se întâmplă deoarece nimeni nu poate produce medicamente împotriva obiceiurilor de a mânca prea mult, respiraţiei incorecte şi inactivităţii fizice, adică împotriva unui stil de viaţă nesănătos.

Am văzut ce e mai rău?

Din nefericire, nu. Ceea ce îngrijorează oamenii de ştiinţă şi doctorii din toată lumea este faptul că sistemul imunitar al majorităţii oamenilor este deja slăbit la vârsta de 20 de ani. Chiar şi cele mai puternice antibiotice sunt ineficiente împotriva unor infecţii virale noi. Germenii au declarat un război împotriva oamenilor şi rezultatul lui este neprevizibil. Sistemul imunitar slăbit este un efect al încălcării legilor naturii.

Susţineţi că distrugerea sănătăţii noastre începe încă din copilărie.

Singurul aliment potrivit pentru copii este laptele de mamă – însăşi natura îl asigură. Doar laptele matern creează o microfloră sănătoasă în intestinul gros, cu bacterii ce protejează copilul împotriva tuturor infecţiilor. Laptele contribuie la dezvoltarea instinctului natural de conservare. Totuşi, dacă un copil este hrănit cu alimente artificiale, practic, de la naştere, intestinul gros degenerează şi nu este capabil să protejeze copilul împotriva bolilor. Organismul are o imunitate scăzută şi se îmbolnăveşte frecvent. Pentru a lupta împotriva bolilor, ne îndopăm copiii cu antibiotice care distrug toate microorganismele, atât cele cauzatoare de boli, cât şi cele folositoare. Acest lucru cauzează constipaţii frecvente – o problemă care devine şi mai gravă consumând produse rafinate şi sintetice. Ca rezultat, organismul suferă de boala numită disbacterioză, care înseamnă degenerarea microflorei sănătoase şi un sistem imunitar slăbit. Ne putem aştepta ca un astfel de copil să fie sănătos?

De ce sunt din ce în ce mai multe bacterii cauzatoare de boli ce se dezvoltă în organismul nostru?

După cum ştim, bacteriile cauzatoare de boli se dezvoltă cel mai bine într-un mediu alcalin. Consumul excesiv de carne, dulciuri şi produse făinoase albe măreşte alcalinitatea din organismul nostru. Dacă avem un regim alimentar incorect mulţi ani, creăm condiţiile ideale pentru dezvoltarea bacteriilor dăunătoare.

Durează mulţi ani să dezvoltăm un antibiotic nou şi bacteria pentru care a fost creat acesta are destul timp să se modifice. Natura nu inventează medicamente noi. Usturoiul a fost folosit multe sute de ani împotriva tuturor felurilor de infecţii şi va rămâne cel mai bun antibiotic.

Nu există medicamentul perfect eficient împotriva tuturor bolilor, nu-i aşa?

Nu cred în reclamele care oferă remedii neobişnuit de eficiente împotriva tuturor bolilor. Nu există medicamente-minune. Nu există nicio metodă uşoară pentru a ne menţine sănătatea. Nu putem cumpăra sănătatea din farmacii.

Ce sfat aţi da cititorilor noştri care vor să trăiască mult şi să fie sănătoşi?

Să se întoarcă la regimul alimentar simplu şi natural, să înveţe să respire corect, să facă multe exerciţii fizice şi să îşi expună organismul la apă, aer şi lumina soarelui.

Când trăim în armonie cu natura, organismul nostru se vindecă şi întinereşte singur.

***

Fragmente dintr-un interviu cu profesorul Mikhail Tombak, de Bohdan Gadomski, revista săptămânală *Angora*

Bohdan Gadomski, gazda acestui interviu, este unul dintre cei mai cunoscuţi jurnalişti din Polonia. Este, de asemenea, bine-cunoscut în cercurile de emigranţi din SUA, Canada şi Europa, ca editor al revistei săptămânale *Angora*, unde, la rubrica „Bohdan Gadomski's Salon Storms", publică interviuri cu cele mai interesante personalităţi ale culturii şi scenei sociale ale Poloniei. A realizat câteva mii de interviuri, unele dintre ele fiind publicate şi comentate în toată lumea. Poate fi considerat un jurnalist

multimedia, deoarece îşi publică materialele la radio şi la televiziune. În prezent, lucrează la o antologie a celor mai faimoase interviuri ale sale, *Sub paturile starurilor*.

Sfatul dumneavoastră despre modalitatea de a trăi o viaţă lungă şi sănătoasă a stârnit multe controverse. Aş dori să vă întreb de unde şi cum aţi adunat cunoştinţele pe care aţi început recent să le împărtăşiţi oamenilor.

În timpul facultăţii, am făcut parte dintr-o expediţie ştiinţifică în Orientul Îndepărtat, unde am întâlnit călugări tibetani. Abordarea lor cu privire la organismul uman este diferită şi foarte interesantă. Am învăţat câteva secrete de la ei, care mi-au permis să diagnostichez bolile de la felul în care arată oamenii, merg sau chiar şi după cum poartă pantofii. M-am convins, de asemenea, că nu există niciodată doar un singur organ bolnav în organismul omenesc. Atunci când ceva ne provoacă durere şi începem să tratăm, luptăm împotriva simptomelor şi nu ne adresăm cauzelor. De aceea, problema se poate manifesta în alt loc, provocând durere asociată unei boli cu totul diferite. Nu tratez bolile ca ceva concret. Ele sunt doar nereguli ale funcţionării normale a organismului nostru.

De ce aţi ales biologia şi nu medicina ca domeniu de studiu?

Provin dintr-o familie de doctori. Când eram copil, am întrebat-o pe mama de ce nu putea să îl vindece pe tatăl meu bolnav şi de ce suferea de dureri de inimă şi insomnie. Neprimind niciun răspuns, am înţeles că medicina se ocupă doar cu prescrierea medicamentelor, biologia este o ştiinţă mult mai cuprinzătoare ce ne permite să ne punem întrebări despre orice detaliu mărunt al organismului uman. De aceea am ales biologia, deşi mama ar fi vrut să studiez medicina.

Potrivit lucrărilor dumneavoastră, „sănătatea depinde nu numai de un regim alimentar corect, ci şi..."

Depinde, de asemenea, şi de o respiraţie corectă. Putem supravieţui o lună fără mâncare, dar doar câteva minute fără aer.

Nu putem fi sănătoşi atât timp cât respirăm incorect. Nouă persoane din zece respiră incorect, provocând deficienţă cronică de oxigen în organism. Aceasta duce la îmbătrânirea prematură şi la provocarea multor boli.

Ce produce cel mai mare rău sănătăţii noastre?

Există mai mulţi factori: respiraţia incorectă, obiceiurile alimentare greşite, exerciţiile fizice insuficiente şi, de asemenea, toate acele sentimente ca invidia, lăcomia sau furia. Avem mereu probleme şi dileme şi acestea ne scurtează semnificativ viaţa.

Aţi scris că oamenii sunt ca şi copacii. Unde este asemănarea?

Avem o structură de susţinere ce se numeşte coloana vertebrală. Avem rădăcini care ne hrănesc. Dacă se întâmplă ceva rău cu coloana, ne expunem multor boli.

Poate fi amânată îmbătrânirea?

Viaţa noastră poate fi foarte lungă dacă nu o scurtăm singuri. Am întâlnit odată doi bătrâni în Georgia (Caucaz), unul de 160 de ani şi altul de 120 de ani. Amândoi erau atletici şi încă mai puteau dansa şi cânta. Mâncau doar mâncăruri proaspăt preparate – toate mesele erau pregătite cu puţin timp înainte de a mânca. Erau mereu în mişcare, zâmbeau şi aveau o atitudine generală pozitivă în ceea ce priveşte viaţa. În realitate, oamenii nu trebuie să îmbătrânească. Patriarhii din Vechiul Testament trăiau până la 950 de ani. Rinichii noştri, conform modelului proiectat ştiinţific, pot rezista 1200 de ani. Totuşi, din cauza noastră, rinichii se umplu cu pietre până la vârsta de 35 de ani şi, când avem peste 50 de ani, sănătatea noastră se înrăutăţeşte şi ne petrecem majoritatea timpului luptând cu problemele de sănătate.

Promovaţi un stil de viaţă sănătos. Aţi fost întotdeauna sănătos?

Am avut ciroză, cauzată de alimentaţia nesănătoasă administrată de mama mea – doctor. În copilărie, sufeream constant de constipaţie. Rănile la coloană m-au făcut să paralizez de la mijloc

în jos timp de doi ani. Potrivit doctorilor, nu aveam nicio şansă să merg din nou.

Cine sunt mai sănătoşi: cei care mănâncă carne, sau vegetarienii?

Potrivit statisticilor, vegetarienii sunt mai rezistenţi decât cei care consumă carne, dar ambele categorii suferă de diverse boli. Cel mai bine este să fim moderaţi în toate. Este una dintre condiţiile fundamentale ale supravieţuirii noastre. Singurul lucru care nu ar trebui făcut cu moderaţie este să zâmbim – cu cât mai mult, cu atât mai bine.

Există un interes uriaş pentru munca dumneavoastră. Mulţimi de oameni se adunau în faţa casei dumneavoastră din Moscova, zi şi noapte. Aţi atras mulţimea şi în Polonia, când aţi apărut la Festivalul Neobişnuitului. De ce refuzaţi să vedeţi pacienţi?

Nu văd pacienţi în Polonia, deoarece acesta a fost scopul pentru care am plecat din Rusia, unde îmi era greu să intru în propria casă. Acest stil de viaţă a devenit de nesuportat. Am scris tot ceea ce ştiu în cărţi.

ANEXA B

Extrase din articole publicate în revista lunară *Czlowiek, Zdrowie, Natura Szaman*

Nina Grella este o jurnalistă celebră din Polonia și, timp de mulți ani, a promovat metodele naturale de vindecare. Printre cărțile ei se află și bestsellerurile *Vindecare naturală* și *Văd fără ochelari*. Este editorul revistei lunare *Czlowiek, Zdrowie, Natura Szaman* și organizatorul celui mai mare eveniment ce promovează metodele de vindecare naturală din Europa – târgul „Mai aproape de sănătate, mai aproape de natură".

Extrase din articolul „Universitatea de sănătate Mikhail Tombak", de Nina Grella, apărut în revista lunară *Czlowiek, Zdrowie, Natura Szaman*

Din momentul în care l-am întâlnit pe domnul profesor Mikhail Tombak (evenimentul pe care îl consider a fi unul dintre cele mai importante din viața mea profesională) am încercat să conving toți cititorii și ascultătorii de beneficiile curățeniei interne a organismului. Când am organizat împreună prima clinică terapeutică pentru curățare internă (a fost descrisă ca o clinică de curățare a ficatului), știam deja că procedura nu numai că alină problemele ficatului, ci și îmbunătățește funcționarea altor organe. Nu știam, totuși, că metoda curăță mintea într-un mod neobișnuit.

Extrase din articolul „Săptămâna bunăvoinței față de organism și minte”, de Nina Grella

Joanna

Ca și acum un an, mă aflu din nou în fața calculatorului, pentru a împărtăși tot ce am trăit și învățat în timpul sesiunilor terapeutice de curățare a ficatului cu domnul profesor Mikhail Tombak. Articolul de anul trecut se intitula „Săptămâna bunăvoinței față de ficat”. Anul acesta m-am convins în sfârșit că nu a fost o săptămână de bunăvoință doar pentru un singur organ. Efectele terapiei profesorului Tombak au mers mult mai departe. Aceasta întărește și vindecă întregul organism și, în același timp, schimbă condiția fizică a pacientului. Joanna m-a ajutat să îmi dau seama de acest lucru imediat după sosirea mea la Szczyrk. Am văzut o figură zâmbitoare ce mi se părea cunoscută în spatele biroului de recepție.

— Nu mă recunoașteți? întrebă blonda.

— Cred că da, dar nu știu cum ne-am cunoscut, am răspuns sincer.

— Am participat la sesiunile terapeutice ale domnului profesor. Cu siguranță vă amintiți de femeia astmatică ce nu putea să urce scările fără să facă pauză și să folosească respiratorul.

— Dumneavoastră sunteți? am exclamat. Nu pot să cred! Arătați cu zece ani mai tânără.

— Asta îmi spune toată lumea; am slăbit zece kilograme și, cel mai important, am scăpat de astmă. M-am simțit minunat după ce m-am întors din Szczyrk, își continuă povestea. Senzația constantă de lipsă de aer a dispărut și atacurile de panică s-au diminuat. Mi-am dat seama, două săptămâni mai târziu, că nu mai foloseam respiratorul, dar încă luam medicamentele prescrise de doctori. Totuși, decizia de a renunța complet la medicamente a început să se dezvolte în minte, în zilele următoare. Am îndrăznit să fac acel pas la exact o lună după ce m-am întors de la clinica terapeutică. Mi-a fost foarte frică, dar am reușit să îmi respect decizia toată ziua. A doua zi, frica dispăruse. Am luat

toate medicamentele din geantă şi le-am lăsat ostentativ pe masă. La serviciu nu aveam nimic care să mă protejeze împotriva atacurilor de astmă. Eram ferm convinsă că eram sănătoasă şi această convingere durează şi în ziua de azi. Am devenit o persoană complet diferită în acest an. Nu mai sunt o persoană fricoasă care încearcă mereu să se ascundă în spatele celorlalţi. În loc de asta, am o pornire extraordinară să fiu activă şi vin mereu cu idei noi. Bucuria şi optimismul meu îi uimesc pe colegi, prieteni şi pe familia mea.

Barbara

Barbara este o altă persoană din grupul care s-a întors la Szczyrk a doua oară, pentru a realiza practica de curăţare a ficatului sub supravegherea domnului profesor, pentru a-i asculta lecturile fascinante şi pentru a se supune unei proceduri bioterapeutice de aliniere a coloanei, care face într-adevăr miracole.

— Am observat că înlătură crampele din muşchi şi tendoane, opreşte durerile acute ale migrenei, îndreaptă poziţia corpului şi este o pregătire excelentă pentru procedura de curăţare a ficatului.

De data aceasta, l-am adus şi pe fiul meu de 20 de ani cu mine. Când a văzut schimbarea stării sănătăţii mele după ce m-am întors de la prima sesiune de tratament, s-a hotărât, fără să fie nevoie să îl conving eu, să se supună procedurilor de curăţare internă. Wojtek are ambiţii atletice şi dă rezultate destul de bune. Din păcate, a moştenit de la mine o predispoziţie pentru alergii, ceea ce îl împiedică să se folosească de întregul său potenţial. Când a aflat că pot renunţa la medicamente şi să îmi recapăt condiţia fizică excelentă, împreună cu o bună dispoziţie fizică, mi-a spus într-o zi: „Merg şi eu".

Datorită faptului că a participat la sesiunile terapeutice, a ascultat lecturile domnului profesor şi i-a citit cu atenţie cărţile, Barbara este privită ca un expert în medicină naturală în cercul ei de prieteni. Este convinsă că terapia cu lămâie şi urmarea sfaturilor

profesorului au salvat viaţa unuia dintre prietenii soţului ei, care fusese operat de cancer la plămâni.

Alicja

Am remarcat-o pe Alicja din momentul în care dosarul ei a fost făcut de către dr. Hanna Chmiel-Pietriczenko, care a îngrijit ambele grupuri de participanţi din acest an. O cunoşteam pe Alicja de mulţi ani şi aveam motive să cred că, odată ce s-a hotărât să treacă prin procedura de curăţare a ficatului, va face totul fără greşeală. De vreme ce trăia în Katowice, oraş pe care îl cunoşteam, aveam ocazia să văd schimbările stării sănătăţii sale.

— M-am hotărât să vin la Szczyrk, a spus ea, în primul rând deoarece mă simţeam groaznic. Am 20 kg în plus, tensiune arterială ridicată (160/100) şi puls constant ridicat (100 de bătăi pe minut). Nivelul colesterolului atinge 300 mg/dl. În plus, sufeream de constipaţie frecventă încă din tinereţe. Mă apăsau balonări, dureri în partea dreaptă a abdomenului şi dureri la genunchi. Durerea din mâini este atât de acută, încât mă tem că în curând nu voi mai fi în stare să ţin un creion în mână. Am încercat să mă duc întâi la doctorul de familie. Diagnosticul greşit şi tratamentul ineficient m-au forţat să încerc la alte spitale. Durerile mi-au fost alinate imediat, dar simt că îmi tratau doar cele mai rele simptome ale unei boli netratate. M-am hotărât să îmi rezolv singură problemele şi iată-mă aici.

Alicja este genul de pacient pe care doctorii îl descriu ca fiind dificil. Vrea să ştie şi să înţeleagă totul în legătură cu tratamentul. Scepticismul face parte integrantă din mentalitatea ei şi îl arată de la prima vedere. Am urmărit-o îndeaproape la prelegerile domnului profesor Tombak. În primele două zile, avea dubii despre ce se întâmplă şi nu şi-a luat notiţe. În a treia zi, scepticismul a dispărut şi a început să îşi ia notiţe mereu. Mai târziu, a făcut procedura de curăţare a ficatului într-o manieră impecabilă. Luând toate dozele prescrise de ulei şi suc de lămâie, a eliminat secreţia biliară în exces din tractul intestinal până la miezul

nopții. La 2 a.m., „s-au născut" primele trei pietre de la ficat (fără durere, bineînțeles), la 3 a.m., ligheanul conținea cantități mari de materie ce semăna cu un orez verde și câteva bucăți mai mari de sedimente, iar la 7 a.m., au fost eliminate 30 – 40 de pietre. A plecat din Szczyrk radiind de bucurie, mai ușoară cu 4 kg, fără dureri în genunchi și mâini și fără senzația de greutate în ficat.

Am revăzut-o la exact două săptămâni după sfârșitul sesiunilor terapeutice, chiar înainte să încep să scriu acest articol. Părea o cu totul altă persoană. Tenul ei era minunat, zâmbetul ei radia și mâinile nu mai erau umflate. Schimbarea generală a stării sănătății ei era incredibilă: tensiunea arterială 110/72, nivelul colesterolului 203,3 mg/dl și greutatea redusă cu încă 3 kg. Nu mai suferea de constipație sau de dureri de cap și mâinile nu o mai dureau.

Trebuie să recunoaștem că a muncit mult pentru aceste rezultate. A ținut un post de șapte zile la întoarcerea de la sesiunile terapeutice.

— Sunt recunoscătoare, a spus, pentru programul dumneavoastră, care m-a ajutat să îmi construiesc o stare bună de sănătate. Nu există comparație între felul în care mă simt acum și felul în care mă simțeam acum trei săptămâni. Un alt beneficiu pe care îl consider la fel de important este faptul că mi-am dat seama că obținerea unei stări bune de sănătate necesită o voință de fier și disciplină. Niciun doctor nu poate obține asta pentru noi. Trebuie să reparăm singuri ce am stricat de-a lungul anilor.

Acestea au fost trei povestiri ale participanților la programul nostru de curățare a ficatului. Sunt multe aspecte interesante pe care nu le-am menționat, despre ultimele două sesiuni terapeutice. Nu este fascinant faptul că, de exemplu, postul strict a făcut posibil ca diabeticii dependenți de insulină (erau trei) să trăiască fără insulină? În timpul zilelor de post, nivelul de zahăr din sânge a scăzut până la valoarea normală. Au fost mai multe surprize de acest gen. Merită atenție din partea școlilor de medicină.

Aceasta a fost a treia oară când am avut ocazia să observ pacienții participând la programele de curățare a ficatului și să observ cum procedura aduce beneficii sănătății lor fizice și psihice. Nu mă îndoiesc de faptul că metoda inițiată de profesorul Mikhail Tombak este cea mai bună cale de a preveni multe probleme serioase ale ficatului, inclusiv ciroza.

Extrase din articolul „Curățarea cheii sănătății noastre", de Nina Grella

Când am împărtășit acum o jumătate de an observațiile și gândurile mele (și ale altor oameni) cu privire la sesiunile terapeutice cu profesorul Mikhail Tombak, am inclus o poză de grup a participanților, făcută la sfârșitul sesiunii. Toată lumea era vizibil relaxată, zâmbitoare și veselă. Nu a fost așa și în prima zi a terapiei, însă. Dr. Barbara Buczynska, responsabilă cu medicina convențională, nu și-a ascuns reținerile atunci când i-a examinat pe participanți. Aproape că i-a implorat pe câțiva dintre ei să nu facă procedura de curățare a ficatului la sfârșitul sesiunii și să limiteze terapia la dietă și la clisme. S-a dovedit că printre participanți erau pacienți cu cancer și by-pass coronarian, diabetici, persoane cu tensiune arterială ridicată și alte tulburări cronice. Doar câteva persoane sănătoase au venit din motive preventive. Astăzi, regret că nu am făcut o poză în prima zi. Ar fi fost interesant să comparăm aceste două poze.

În următoarele două luni ce au urmat sesiunii, participanții m-au informat despre schimbările ulterioare percepute în starea sănătății lor. S-au lăudat că au făcut procedura de curățare a ficatului singuri și s-au arătat mulțumiți de îmbunătățirea evidentă și permanentă a sănătății lor.

La sfârșit, unul dintre participanți mi-a spus, în secret, că nu putea să împărtășească entuziasmul general al grupului. Îi era teamă că terapia nu se ridica la așteptările fiicei ei, care era cel mai tânăr participant. Totuși, în timpul „Întâlnirilor cu medicina naturală", care a însoțit a cincisprezecea ediție a târgului „Mai

aproape de sănătate, mai aproape de natură", le-am văzut pe amândouă zâmbind şi fericite. Mama m-a informat că fiica ei (participantul meu favorit la sesiunile terapeutice) are un apetit crescut, doarme mai bine, nu mai suferă de dureri de cap şi se simte mult mai sănătoasă, în general. Înfăţişarea fetei era complet diferită de felul în care arăta cu câteva luni în urmă.

„Nu este nimic ciudat în asta", a spus profesorul Mikhail Tombak când i-am povestit la telefon conversaţia mea cu cele două femei. „Câteodată îmbunătăţirile se văd imediat, altă dată durează mai mult timp, dar există întotdeauna un efect pozitiv al curăţării ficatului, care, la rândul său, rezultă în curăţarea completă a întregului organism. Chiar şi cu un regim alimentar corect, majoritatea dintre noi nu avem nivelurile necesare de vitamine, enzime, micro- şi macroelemente. Credem, de exemplu, că avem destulă vitamina A deoarece bem suc de morcovi, mâncăm legume roşii şi luăm chiar şi beta-caroten, dar, dintr-odată, nu mai vedem bine. Aceasta înseamnă că e ceva în neregulă cu ficatul, principalul filtru al organismului nostru. Filtrul este pur şi simplu înfundat."

„Acest lucru se poate întâmpla oricând, ca rezultat al inflamaţiilor, infecţiilor, stresului, problemelor, furiei, al unui regim alimentar bogat în carne, produse afumate, condimente foarte iuţi, cafea şi alcool şi al obiceiului de a mânca mult. Pot exista multe zeci de cauze care au doar un singur rezultat: provitamina A din alimentele pe care le consumăm trece prin organismul nostru ca şi cum ar fi în tranzit, fără să se oprească. Aceasta înseamnă că organismul nostru nu poate sintetiza vitamina A. Există un proverb chinezesc, care spune că «Ochii sunt floarea ficatului». În situaţia noastră, floarea începe să se ofilească – vederea este mai slabă, şi nu numai vederea. Deficienţa de vitamina A înseamnă, de asemenea, o funcţionare mai proastă a inimii şi a întregului sistem circulator, cantitate scăzută de oxigen (hrană) livrată creierului, o funcţionare proastă a sistemului hormonal etc. Un lucru similar se întâmplă cu vitamina E, numită de obicei vitamina

tinereţii, ce se află în legătură cu vitamina A. Tocmai de aceea problemele ficatului pot cauza îmbătrânire prematură şi se pot citi direct de pe feţele pacienţilor."

„Curăţarea ficatului este baza terapiei noastre, dar efectele merg mai departe de ficat", adaugă profesorul Mikhail Tombak. „Când îmbunătăţim funcţionarea principalului laborator al organismului nostru, iniţializăm procesul de curăţare în întregul organism, procesul de vindecare şi întinerire. După terapie, observăm imediat o îmbunătăţire a funcţionării întregului sistem digestiv, mai ales a pancreasului, intestinului subţire şi a celui gros, o funcţionare mai bună a inimii şi a întregului sistem circulator, o funcţionare mai bună a creierului şi o capacitate crescută de a face faţă sentimentelor negative, stresului etc. De aceea curăţarea ficatului ne permite să obţinem rezultate bune în ceea ce priveşte sănătatea, într-un timp uimitor de scurt. Pe scurt, ficatul este cheia sănătăţii noastre. Starea sa determină starea întregului organism şi a minţii."

Pentru mai multe articole şi alte informaţii, vizitaţi:
www.starthealthylife.com.

ANEXA C

Reţete pentru sănătate

Reţete tibetane pentru menţinerea unui aspect tânăr

- Pentru a menţine un alb clar al ochilor şi o sclipire catifelată, beţi 50 g de suc de napi în fiecare zi.
- Pentru a preveni micşorarea ochilor odată cu îmbătrânirea, masaţi degetele mici înainte de culcare.
- Pe măsură ce îmbătrâniţi, puteţi suferi de hipermetropie şi să aveţi nevoie de ochelari. Pentru a preveni acest lucru, masaţi-vă degetele arătătoare, fiecare câte trei minute pe zi.
- Există un bun obicei în Orient, numit „Bucuria picioarelor" – cuplurile îşi masează picioarele reciproc. Adică acolo unde avem peste 70.000 de terminaţii nervoase. Un astfel de masaj înlătură oboseala, îmbunătăţeşte somnul şi măreşte longevitatea.

Prevenirea ridurilor

- **Reţetă:** amestecaţi un gălbenuş de ou, o lingură de glicerină şi o lingură de miere.
  Utilizare: ca mască de faţă, în fiecare dimineaţă şi seară (10 – 15 minute).
- **Reţetă:** radeţi o lămâie cu tot cu coajă şi amestecaţi cu 100 g de miere, într-un vas de sticlă.
  Utilizare: ca mască de faţă, o dată pe zi (10 – 15 minute).
- **Reţetă:** amestecaţi 100 g de miere cu 100 g de votcă încălzită, într-un vas de sticlă.
  Utilizare: încălziţi puţin şi folosiţi ca mască de faţă o dată pe zi (15 minute).

- **Rețetă:** fierbeți o legătură de pătrunjel în 0,5 l de apă timp de 30 de minute, lăsați la temperatura camerei timp de 30 de minute, strecurați, turnați într-un borcan și închideți ermetic și păstrați într-un loc întunecos timp de două zile.
  Utilizare: frecați pe față în fiecare dimineață și seară; nu clătiți.

Înlăturarea petelor și a ridurilor de pe față

- **Rețetă:** tăiați bine 100 g de napi, puneți într-o oală, turnați apă fiartă peste ei și fierbeți 15 minute. Lăsați la temperatura camerei timp de 20 de minute, strecurați, amestecați cu o lingură de suc de lămâie și depozitați într-un loc întunecos.
  Utilizare: spălați-vă fața în fiecare dimineață și seară.

Rețete sănătoase

Brânză făcută în casă, cu un conținut scăzut de cazeină și acizi

Preparați 1 l de lapte smântânit, 200 g de chefir, 60 g de smântână și o linguriță rasă de bicarbonat de sodiu. Fierbeți laptele și, amestecând mereu, turnați chefirul și smântâna în el. Când se coagulează, adăugați bicarbonatul de sodiu și strecurați apa.

Pâine fără drojdie

Amestecați patru căni de făină cu 0,5 l de apă minerală și frământați până când aluatul nu se mai lipește de degete. Formați o franzelă din aluat, încălziți cuptorul și puneți franzela înăuntru. Coaceți la o temperatură de 100 – 150 °C. Puteți folosi un băț pentru a verifica dacă pâinea este gata. Țineți pâinea în frigider – se va păstra moale și proaspătă.

Pâine dulce

Amestecați 0,5 kg cu 50 g de ulei, 50 g de miere și o jumătate de cană de apă; faceți un aluat și coaceți la fel ca pâinea fără drojdie. Păstrați la frigider.

Dulciuri sănătoase pentru copii

Puneţi câteva prune uscate, smochine şi caise în apă caldă şi înmuiaţi-le timp de 6 – 8 ore, luaţi-le din apă şi umpleţi-le cu nuci (le puteţi înmuia în miere şi pune tărâţe deasupra lor).

Bomboane pentru copii

Măcinaţi 25 g de seminţe prăjite de floarea-soarelui, 25 g de stafide, 25 g de prune uscate, două smochine şi 25 g de nuci. Amestecaţi totul şi adăugaţi două linguri de miere. Puneţi într-o formă şi ţineţi la frigider timp de 12 ore, apoi tăiaţi-le în batoane. Păstraţi la frigider.

Un desert sănătos pentru adulţi şi copii

Răzuiţi aproximativ 150 g de mere, stoarceţi sucul de la o jumătate de portocală, adăugaţi zece nuci şi două linguriţe de miere şi amestecaţi totul bine.

Reţete universale pentru condimentarea supelor, salatelor, cărnurilor etc.

Amestecaţi o cană de chefir cu sucul de la trei căţei de usturoi – este un condiment foarte gustos şi sănătos. Majoritatea oamenilor evită usturoiul din cauza mirosului. Acesta poate fi înlăturat mâncând pătrunjel tăiat sau câteva felii de măr, lămâie sau grepfrut.

Salate de primăvară

1. Ridiche şi nuci

Tăiaţi sau răzuiţi 15 ridichi (100 g), amestecaţi cu opt nuci măcinate (40 g), adăugaţi o linguriţă de ulei vegetal şi puneţi puţin arpagic deasupra.

2. Salată franceză

Turnaţi o jumătate de lingură de oţet de mere sau oţet de vin peste 100 g de salată, adăugaţi o lingură de ulei vegetal şi o linguriţă de ceapă mărunţită; amestecaţi bine toate ingredientele.

3. Salată de sfeclă tânără

Răzuiţi cinci sau şase sfecle, adăugaţi două linguri de smântână şi condimentaţi cu un vârf de chimion.

4. Arpagic cu nuci

Tăiaţi 50 g de arpagic şi amestecaţi cu 50 g de nuci măcinate.

5. Ridiche cu nucă măcinată, pătrunjel şi mentă

Răzuiţi 15 ridichi, adăugaţi pătrunjel tocat, câteva frunze de mentă şi mărar, chimion şi şase linguri (50 g) de nucă măcinată. Amestecaţi bine. Puteţi adăuga câteva frunze de salată pentru aspect.

6. Salată de spanac

Tăiaţi o mână de spanac; adăugaţi o lingură de măcriş şi o lingură de arpagic mărunţit; amestecaţi bine. Adăugaţi trei linguri de nucă măcinată şi o lingură de afine.

7. Spanac şi ouă

Bateţi un gălbenuş de ou adăugând unt (o lingură şi jumătate), apoi adăugaţi o lingură de suc de lămâie. Trebuie să se formeze o pulpă groasă la amestecare. Adăugaţi un căţel de usturoi zdrobit şi două mâini de spanac tăiat. Amestecaţi din nou şi puneţi deasupra o frunză de salată verde.

8. Salată de frunze de sfeclă

Tăiaţi frunzele de sfeclă (aproximativ 60 g). Preparaţi sosul: amestecaţi un gălbenuş de ou cu o lingură de suc de lămâie, o jumătate de linguriţă de muştar, o lingură de ulei vegetal şi o linguriţă de arpagic mărunţit.

Salate de vară şi de toamnă

1. Castraveţi şi roşii

Amestecaţi felii de castravete cu felii de roşii: puneţi patru linguri de nucă măcinată deasupra.

2. Salată de varză proaspătă

Amestecaţi 100 g de varză tăiată cu patru linguri de suc de grepfrut, o lingură de miere şi o jumătate de linguriţă de chimion.

3. Mazăre şi roşii

Amestecaţi 50 g de mazăre proaspătă cu 120 g de roşii zdrobite şi două linguri de ulei de floarea-soarelui. Puneţi pătrunjel tăiat şi arpagic deasupra.

4. Mazăre şi morcovi

Răzuiţi un morcov şi amestecaţi cu 50 g de mazăre, o lingură de ulei vegetal, o lingură de suc de zmeură sau coacăze şi o jumătate de ceapă mărunţită.

5. Morcov cu arpagic

Amestecaţi 100 g de morcovi raşi cu 30 g de arpagic mărunţit; adăugaţi o lingură de ulei vegetal şi puneţi deasupra câteva felii subţiri de castravete.

6. Salată pentru curăţarea sângelui

Răzuiţi 50 g de sfeclă şi 50 g de morcovi; adăugaţi 50 g de varză tăiată, o lingură şi jumătate de ulei de măsline şi o lingură şi jumătate de miere. Amestecaţi bine totul şi puneţi o cană de baca sau coacăze roşii deasupra.

7. Varză cu chimion

Tăiaţi mărunt 100 g de varză; adăugaţi o lingură de miere şi o linguriţă de chimion.

8. Roşii cu morcov şi nuci măcinate sau biscuiţi

Zdrobiţi 100 g de roşii şi amestecaţi cu 100 g de morcov ras, 30 g de pătrunjel şi 50 g de nuci măcinate sau biscuiţi. Adăugaţi o lingură şi jumătate de ulei de măsline şi amestecaţi din nou.

9. Salată de fasole verde

Înlăturaţi fibrele de la 60 g de păstăi tinere şi moi şi tăiaţi-le mărunt. Adăugaţi 50 g de salată verde tăiată în bucăţi mari şi două linguri de ulei de floarea-soarelui (puteţi să adăugaţi şi o linguriţă de miere pentru gust).

10. Salată de dovleac

Radeţi un morcov, 50 g de dovleac şi 25 g de ţelină. Adăugaţi 25 g de arpagic mărunţit sau ceapă roşie şi nuci măcinate.

Salate de iarnă

1. Sfeclă şi nuci măcinate

Răzuiţi o sfeclă mare, fiartă, şi o jumătate de sfeclă mică, crudă. Adăugaţi un căţel de usturoi zdrobit şi o lingură de ulei vegetal. Amestecaţi bine totul şi puneţi deasupra câteva nuci măcinate şi un vârf de arpagic mărunţit.

2. Salată bogată în vitamine

Răzuiţi 50 g de morcovi, 75 g de varză şi 50 g de cartofi. Adăugaţi 25 g de pătrunjel tocat, 25 g de praz, două linguri de ulei vegetal, o lingură de miere şi 50 g de nuci măcinate. Amestecaţi bine totul.

3. Salată de morcovi cu ţelină

Răzuiţi un morcov mare şi 50 g de rădăcină de ţelină. Adăugaţi o lingură de hrean ras, 10 g de nuci măcinate şi o lingură de ulei vegetal. Amestecaţi bine totul.

4. Salată de sărbătoare

Luaţi o varză mică, roşie sau albă (75 g), şi tăiaţi-o mărunt. Adăugaţi o jumătate de morcov de mărime medie, ras, o jumătate de castravete murat, un praz de 10 cm tăiat mărunt, cinci nuci măcinate, o lingură de ulei vegetal şi trei linguri de ovăz. Amestecaţi bine totul.

Sosuri şi maioneze

Sosurile şi maionezele cumpărate conţin de obicei conservanţi, agenţi de colorare şi alte substanţe străine corpului nostru şi care ne poluează sângele. De aceea, este bine să le preparăm singuri.

1. Ulei de lămâie

Adăugaţi treptat sucul de la una sau două lămâi pe măsură ce amestecaţi 25 g de ulei vegetal.

2. Maioneză de nuci (este bine să fie preparată exact înainte de masă)

Amestecaţi două linguri de nuci măcinate cu o linguriţă de ulei vegetal, până se face o pastă groasă. Apoi adăugaţi trei-patru linguri de ulei vegetal şi bateţi adăugând treptat sucul stors de la o lămâie.

3. Sos de smântână

Amestecaţi sucul de la o jumătate de lămâie cu trei linguri de smântână. Adăugaţi un căţel de usturoi zdrobit, o jumătate de linguriţă de arpagic mărunţit sau de ceapă răzuită şi o lingură de ulei vegetal. Amestecaţi bine totul.

4. Sos de roşii

Amestecaţi şase părţi de ulei vegetal cu o parte suc de lămâie. Amestecaţi cu suc de roşii şi adăugaţi puţină ţelină rasă pentru gust.

5. „Curcubeu" – o maioneză bogată în vitamine

Bateţi două gălbenuşuri de ou, adăugând încet trei linguri de ulei vegetal. Amestecaţi cu o lingură de ţelină rasă sau cu o linguriţă de ceapă răzuită şi adăugaţi puţin suc de lămâie. Bateţi bine până când ajunge la grosimea normală a maionezei. Puteţi să o coloraţi verde (cu suc de spanac), portocaliu (cu suc de morcovi) sau roz (cu suc de coacăze roşii).

Deserturi

1. Zăpadă de mere

Răzuiţi două sau trei mere şi adăugaţi o lingură de miere dizolvată într-o lingură de apă. Amestecaţi bine. Separat, bateţi două albuşuri de ou, adăugând treptat suc de lămâie. Amestecaţi totul şi bateţi din nou. La sfârşit, puteţi decora cu piersici

conservate, pere, căpşuni congelate sau coacăze (folosiţi-vă imaginaţia).

2. Pânză de mere

Bateţi două gălbenuşuri şi două albuşuri separat. Amestecaţi-le şi bateţi-le din nou. Dizolvaţi o lingură de miere într-o lingură de apă caldă. Răzuiţi trei mere dulci şi adăugaţi două linguriţe de suc de lămâie. Amestecaţi totul şi bateţi din nou. Decoraţi cu fructe proaspete – baca, bucăţi de portocală sau grepfrut.

3. Prăjitură cu miere

Amestecaţi 30 g de suc de lămâie cu 60 g de nuci măcinate sau alune. Lăsaţi o jumătate de oră şi apoi adăugaţi două linguri de miere şi 60 g de orez pisat. Amestecaţi totul şi puneţi într-o formă de prăjituri. Puneţi puţine seminţe de floarea-soarelui pisate deasupra.

Produse alimentare necesare bunei funcţionări a creierului

Caise	Mere	Varză	Morcovi
Nuci	Cireşe	Varză de Bruxelles	Castraveţi
Grepfrut	Coacăze	Conopidă	Usturoi
Miere	Ulei de porumb	Mentă	Ficat
Zmeură	Ulei de măsline	Hrean	Portocale
Pătrunjel	Ulei de floarea-soarelui	Agrişe	Germeni de grâu
Cartofi	Stafide	Struguri	Prune uscate
Mazăre	Gălbenuş crud	Salată verde	
Ceapă			

ANEXA D

Semne exterioare ale tulburărilor interne

Dragi cititori, aş vrea să fiţi atenţi la anumite semne ale tulburărilor din organismul vostru care vă pot avertiza înainte ca un diagnostic medical să detecteze boala. Urmăriţi aceste semne, indiferent dacă vă simţiţi bolnav sau sănătos. Aceasta vă va ajuta să evitaţi surprize neplăcute ce vă pot afecta sănătatea.

Totuşi, vreau să subliniez că un doctor ar trebui să dea diagnosticul final al unei boli. Propriile dumneavoastră observaţii ale felului în care se comportă organismul au doar menirea de a ajuta doctorul în stabilirea diagnosticului.

De vreme ce sunt multe feluri de tulburări şi semne ale acestora, vi le voi prezenta pe cele mai des întâlnite.

Tulburări	Semne de avertizare externe
Anemie	Faţă palidă, pleoapă inferioară de culoare maronie, albul ochilor de culoarea perlei, dinţii de culoarea perlei, urechi palide, dureri la colţurile gurii, senzaţie de arsură pe limbă, suprafaţa limbii fină şi roşie.
Tensiune arterială ridicată	Nas roşu cu excrescenţe şi vinişoare vizibile, sprâncene împreunate, obraji roşii.
Tensiune arterială scăzută	Faţă palidă, frunte palidă, pleoape lăsate.
Dureri de cap frecvente	Sprâncene împreunate, riduri pe o parte a frunţii, un rid vertical între sprâncene.
Hemoroizi	O gropiţă adâncă în mijlocul bărbiei, pete galbene pe dinţi.

Tulburări	Semne de avertizare externe
Inflamarea ficatului	Pleoape galbene, sclerotice, piele galbenă pe organism sau în jurul gurii, obraji traşi şi vinişoare vizibile pe părţile laterale ale nasului, piele maro în jurul ochilor, pete albe pe unghii, buza inferioară mărită.
Gastrită	Reziduu alb pe secţiunea mijlocie a limbii, părţile laterale ale nasului palide.
Diabet	Buza inferioară uscată, fină, de culoare albastră-roşie, păr care cade, albire prematură.
Predispoziţie la diabet	Limbă uscată şi crestată, buză superioară strânsă.
Pancreas suprasolicitat nesănătos	Faţă ridată, buză superioară strânsă.
Inflamarea prostatei	Buză inferioară mult mărită, piele palidă – roz în jurul ochilor.
Solicitare nesănătoasă a glandei tiroide	Unghii umflate, sprâncene scurte (lipsesc părţile laterale exterioare), resturi provenite de la clipit des pe pleoapele inferioare, gât umflat, nas îngust.
Funcţionarea necorespunzătoare a glandelor reproductive femeieşti	Păr deasupra buzei superioare, riduri rotunde pe frunte, sprâncene groase, stufoase.
Stomac sensibil	Nas ascuţit.
Crampe stomacale	Postură cocoşată în timpul mersului.
Alte tulburări ale stomacului	Unghii deformate, unghii casante.
Tulburări circulatorii	Vârful nasului alb, sprâncene împreunate, albire prematură, faţă palidă, buze palide, unghii groase, occiput plat (partea din spate a capului).
Tulburări pulmonare	Amândoi umerii traşi înapoi, obraji roşii, gât lung, sângerări nazale frecvente, unghii umflate.
Cicluri menstruale dureroase sau neregulate	Sprâncene subţiri.

Tulburări	Semne de avertizare externe
Deficienţă de vitamina A	Incapacitatea de a lăcrima în timpul plânsului, incapacitatea de a vedea la intrarea într-o cameră întunecoasă.
Deficienţă de vitamina B	Limbă umflată.
Deficienţă de fier	Pleoapele inferioare de culoare albăstruie şi trase înăuntru, pete albe ocazionale pe unghii, urechi roşii, dureri frecvente la colţurile gurii.
Deficienţă de calciu	Piele lucioasă pe urechi.
Deficienţă de magneziu	Spasme ale pleoapei inferioare, lipsă de energie după ora 20, piele roşie în jurul nasului.
Deficienţă de minerale	Unghii casante.
Deficienţă de estrogen la femei	Sprâncene subţiri.
Sistem nervos suprasolicitat	Dificultăţi la urcarea scărilor (mai ales în tinereţe).
Tulburări de metabolism	Reziduuri pe pleoapele inferioare, pete albe pe unghii.
Predispoziţie la obezitate	Urechi rotunde, groase, lobi foarte groşi.
Prea multă tensiune în corp, oboseală	Urechi mici.
Tulburări digestive	Scobituri de-a lungul unghiilor, coşuri, urechi roşii.
Dureri frecvente de coloană, tulburări ale coloanei	Occiput plat, mers legănat.
Vertebre cervicale deteriorate	Rid adânc lângă sprânceana dreaptă.
Impuls sexual scăzut la bărbaţi	Riduri verticale sub urechi.
Începutul menopauzei la femei	Multe riduri adânci şi mici deasupra buzei superioare.

Tulburări	Semne de avertizare externe
Boli de rinichi	Buză superioară mare şi groasă, piele groasă şi ridată pe frunte, buze roşii, pleoape inferioare umflate, unghii înguste şi umflate cu pete albe permanente, pungi sub ochi.
Tulburări ale fierii	Piele galbenă în jurul gurii şi ochilor, dinţi galbeni, dureri în zona claviculei drepte, ochi gălbui.
Tulburări ale vezicii urinare	Pleoape inferioare umflate, albăstrui-roz, înălţime neobişnuit de mică.
Reumatism	Linii albe pe ambele părţi ale limbii.
Predispoziţie la reumatism	Umărul stâng mai sus decât cel drept, scobituri ascuţite pe unghii.
Insuficienţă cardiacă, alte tulburări ale inimii	Pleoape inferioare umflate şi cu aspect de ceară, vene mărite pe gât, gât scurt, nas scurt, dificultăţi la urcarea scărilor.
Predispoziţie la infarct	Lobi ai urechilor ridaţi, zona dintre buza inferioară şi bărbie amorţeşte când este apăsată.
Scleroză	Vene vizibile pe palme; palmele nu pot fi îndreptate.
Tromboză	Vase de sânge sparte vizibile în jurul nasului.
Dezechilibru al colesterolului	Excrescenţe rotunde, maronii (asemănătoare cu negii) pe pleoapa inferioară.
Predispoziţie la epilepsie	Sprâncene împreunate.
Predispoziţie la ulceraţii stomacale	Vârful nasului îngust, despicat.
Ulcer de stomac	Dureri în clavicula stângă, vârful nasului alb.

ANEXA E

Ritmul biologic şi pielea

Sănătatea pielii este influenţată de semnele zodiacale, dar depinde şi de starea organelor digestive, ca intestinul gros. De aceea, indiferent de semnul zodiacal, curăţaţi-vă organismul, mai ales intestinul gros şi ficatul, din când în când. Cu alte cuvinte, studiaţi stelele, dar faceţi-vă datoria.

Toate procesele fiziologice din organismul nostru sunt influenţate de Soare şi planete (ritmurile cosmice). Persoanele născute în perioade diferite ale anului suferă schimbări specifice ale pielii, în funcţie de semnul zodiacal sub care s-au născut.

BERBEC

Pielea Berbecului este predispusă la inflamaţii şi formarea puroiului. Fiind nerăbdătoare, persoanele născute sub acest semn îşi strică pielea de pe faţă încercând să înlăture fiecare coş nou apărut, adeseori prin stoarcere. Ele pot beneficia de măşti hidratante cu roşii, căpşuni, mere, morcovi etc. – orice fructe sau legume cu un conţinut ridicat de vitaminele A şi B.

TAUR

Femeile născute sub acest semn ar trebui să fie atente la pielea de pe gât – este punctul lor slab. Pielea unui Taur este predispusă în general la alergii şi transpiraţie excesivă. Îngrijirea pielii trebuie să implice folosirea măştilor hidratante – de căpşuni, castraveţi, banane şi morcovi cu puţin ulei de măsline. Fânul, sarea de masă sau de mare sunt recomandate a fi adăugate în apa de baie. După un duş alternant cald – rece, trebuie să frece pe piele un extract de salvie, scoarţă de stejar sau ceai verde. Pielea de pe

gât are nevoie de o atenţie deosebită. Pentru a-i păstra un aspect tânăr, poate fi folosită o dată pe săptămână o compresă altemantă: trei minute fierbinte şi un minut rece şi repetaţi de două-trei ori. Este bine să masaţi partea din faţă a gâtului (de exemplu când vă uitaţi la TV), de sus în jos, cu o lingură obişnuită unsă cu puţin ulei vegetal cald.

GEMENI

Persoanele născute sub acest semn zodiacal tind să aibă o fire neîncrezătoare, fără să fie preocupate de un ritm de viaţă regulat. Ele sunt atât de absorbite de munca lor, încât le rămâne puţin timp pentru a avea grijă de sănătate. Pielea lor este puţin uscată şi predispusă la descuamare. Trebuie să fie atente în special la pielea de pe braţe şi mâini. Sunt recomandate, de asemenea, măştile preparate din kiwi, banane, ouă, brânză de vaci sau drojdie. Este bine să adăugaţi o băutură din plante (o lingură din orice plantă, de exemplu salvie, urzică etc., în infuzie în jumătate de litru de apă).

RAC

Femeilor născute sub acest semn le place să aibă grijă singure de înfăţişarea lor – nu au încredere în saloanele de înfrumuseţare. Totuşi, ar putea beneficia mult de pe urma procedurilor fizioterapeutice, mai ales în urma masajului. Ele au o piele foarte delicată, care are nevoie de multă îngrijire. Este bine să folosească o băutură din plante, făcută din mentă, muşeţel, floare de lămâiţă sau cimbru. Persoanele născute sub semnul Racului au predispoziţie la alergii şi umflături. Se pot fierbe frunze de mesteacăn sau muguri şi se pot face comprese, pentru a remedia problema. Pentru a hrăni şi întineri pielea, pot fi folosite măşti de faţă din varză, castravete sau pâine de secară.

LEU

Femeile Leu vor mereu să fie frumoase şi să creeze o impresie puternică. Pofta exagerată de dulciuri duce deseori la formarea coşurilor pe faţă. Vasele de sânge tind să se mărească şi pe suprafaţa pielii apar vinişoare. Ele sunt foarte sensibile la razele ultraviolete şi nu ar trebui să îşi expună pielea direct la soare prea mult – este bine să petreacă mai mult timp la umbră. Leii suferă rareori de alergii şi pielea lor este sănătoasă în majoritatea cazurilor. Măştile de faţă din cartofi, banane sau pepene roşu sunt benefice. Pentru a hrăni pielea, cremele ce conţin lapte de migdale şi cocos sunt cele mai bune.

FECIOARĂ

Pielea persoanelor născute sub acest semn oglindeşte starea intestinelor lor. Diferitele alergii, coşuri şi iritaţii ale pielii sunt rezultatele inflamaţiilor tractului digestiv sau constipaţiei. Toate Fecioarele au un stomac foarte sensibil şi trebuie să aibă grijă la regimul alimentar. Un regim bogat în produse pe bază de plante ajută la menţinerea unui aspect tânăr şi proaspăt al pielii. Măştile recomandate sunt cele din mere, ovăz şi dovlecel. Remediile împotriva constipaţiei sunt sucurile de sfeclă şi mere, fructele uscate înmuiate timp de 5 – 8 ore.

BALANŢĂ

Pielea Balanţelor este sensibilă, predispusă la alergii, uscată şi predispusă la îmbătrânire prematură. Trebuie să fiţi atenţi la zona din jurul ochilor, deoarece tinde să fie afectată de cearcăne şi umflături, mai ales în perioadele de frustrare nervoasă. Sunt recomandate măştile hidratante din căpşuni, piersici sau castraveţi. Ajută să beţi un pahar de apă minerală rece înainte de culcare.

SCORPION

Pielea Scorpionilor este adesea afectată de diverse eczeme cu puroi, mai ales în jurul buzelor şi pe nas. Sunt benefice măştile

hidratante de faţă din mere şi cireşe, ca şi tratamentele faciale pe bază de brânză de vaci şi ouă. Este bine să se adauge o băutură de coacăze negre şi mentă în apa de baie. Organismul Scorpionului are nevoie de o cantitate mare din vitaminele B, C şi E.

SĂGETĂTOR

Săgetătorul are deseori o piele grasă şi poroasă, cu decolorări înspre verde. Pentru tratamente faciale, pot fi folosiţi castraveţii şi strugurii. Pentru baie, pot fi folosite băuturi din frunze de afine, zmeură sau pătrunjel. Deoarece persoanele născute sub acest semn au un ficat sensibil, suferă adesea de furunculoză.

CAPRICORN

Principalele probleme sunt predispoziţia la alergii, uscarea şi descuamarea feţei şi negii. Pielea are nevoie de proceduri de tonifiere. Cel mai bine este să se folosească apa fiartă sau minerală pentru spălare, în cazul problemelor de piele, măştile hidratante recomandate fiind cele făcute din varză, frunze de spanac sau gălbenuş. Capricornii trebuie să aibă o grijă deosebită de dinţi şi să folosească degetul arătător cu pastă de dinţi pe el în locul unei periuţe de dinţi pentru spălare. Acest lucru va asigura un masaj al gingiilor şi va preveni dinţii delicaţi de la formarea unei boli a gingiilor.

VĂRSĂTOR

Un Vărsător nu are de obicei probleme ale pielii, cu excepţia faptului că stresul şi solicitările nervoase frecvente pot cauza eczeme şi mâncărimi. De aceea, este important să poată să-şi controleze emoţiile şi să se relaxeze mai des. Sunt recomandate tratamentele hidratante din portocale, grepfrut, lămâi şi pepene roşu. Pielea are nevoie de o cantitate mare de vitamine B şi D.

PEŞTI

Persoanele născute sub acest semn zodiacal au o piele sensibilă, predispusă la umflături şi alergii. Măştile din morcovi, căpşuni, castraveţi şi struguri pot hidrata pielea. O băutură din salvie sau pelin poate fi folosită pentru curăţarea pielii. Masajele corporale şi faciale ajută la menţinerea unei bune condiţii a pielii.

CUPRINS

În colecția PRACTIC au apărut:

1. **METODE CONTRACEPTIVE NATURALE**
de Barbara KASS-ANNESE și Hal C. DANZER.
2. **SECRETELE JOCURILOR SEXUALE** de Graham MASTERTON
3. **10 ALIMENTE ESENȚIALE** de Lalitha THOMAS
4. **HIPNOZA PENTRU ÎNCEPĂTORI** de Dylan MORGAN
5. **CUM FACI SĂ AI BANI** de Wallace D. WATTLES
6. **DIETA ORIGINARĂ** de Elizabeth SOMER
7. **SECRETELE SEXUALE ALE LESBIENELOR PENTRU UZUL BĂRBAȚILOR**
de Jamie GODDARD și Kurt BRUNGARDT
8. **HORMONUL STRESULUI – EFECTE ȘI SOLUȚII** de dr. Shawn TALBOT
9. **ORGASMUL PERFECT – EJACULAREA FEMININĂ ȘI PUNCTUL G**
de Deborah SUNDAHL
10. **MENOPAUZA – GHID PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ ȘI FERICITĂ**
de James E. HOUSTON
11. **GHID FITOTERAPEUTIC PENTRU FEMEI** de Carol ROGERS
12. **10 PLANTE ESENȚIALE** de Lalitha THOMAS
13. **ALTERNATIVE NATURISTE ALE ASPIRINEI**
de Thomas M. NEWMARK și Paul SCHULICK
14. **LECȚIA DE MACHIAJ** de Iulia Alexandra ROMAN
15. **CUM SĂ-I SATISFACI VISELE EROTICE** de Graham MASTERTON
16. **SĂ TRĂIM SĂNĂTOS FĂRĂ TOXINE** de dr. Robert MORSE
17. **TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÂNEȚE ÎN TREI PAȘI SIMPLI**
de dr. Nicholas PERRICONE
18. **SĂ SLĂBIM MÂNCÂND SĂNĂTOS – DIETA CELOR PATRU ELEMENTE**
de dr. Jack GOLDEBERG, dr. Karen O'MARA și Gretchen BECKER
19. **CUM S-O ZĂPĂCEȘTI ÎN PAT**
de Graham MASTERTON
20. **BIBLIA VITAMINELOR ȘI MINERALELOR ESENȚIALE**
de dr. Shari LIBERMAN și Nancy BRUNING
21. **GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE PENTRU SECOLUL AL XXI-LEA**
de Mary MITCHELL
22. **CUM SCĂPĂM DE SINDROMUL PREMENSTRUAL**
de Colette HARRIS și Theresa CHEUNG
23. **SECRETUL LONGEVITĂȚII – PROGRAMUL OKINAWA**
de Bradley J. Willcox, M. D., M. Sc., D. Craig Willcox, Ph. D. și Makoto Suzuki, M.D., Ph. D.
24. **SEX ÎN FIECARE ZI - 365 de poziții și activități pentru un an sexual extraordinar!**
de Jane SEDDON
25. **DIETA YOUNG – MIRACOLUL PH PENTRU O SĂNĂTATE PERFECTĂ**
de Robert O. YOUNG și Shelley REDFORD YOUNG

26. DIETA LONGEVITĂȚII – MIRACOLUL PH PENTRU O SĂNĂTATE PERFECTĂ de Brian M. DELANEY și Lisa WALFORD

27. SUPERMAMI – GHID COMPLET PENTRU MĂMICILE MODERNE de Liz Fraser

28. GHICEȘTE-ȚI VIITORUL – GHID COMPLET DE DIVINAȚIE de Laura Scott și Mary Kay Linge

29. REIKI – GHID ILUSTRAT de Dr. A. Curin și M. Albu

30. SECRETELE BUCĂTĂRIEI INDIENE de SAPNAA

31. GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE ÎN AFACERI de Mary MITCHELL și John Corr

32. HOMEOPATIE PENTRU TOȚI de Carla Biader Ceipidor & Lucia Gasparini

33. CURS COMENTAT DE LEGISLAȚIE RUTIERĂ – ediția a II-a revăzută și adăugită în conformitate cu Noul Cod Rutier de Eugen MÂNICA

34. GHID COMPLET DE ASTROLOGIE de Madeline Gerwick Brodeur și Lisa Lenard

35. IRIDOLOGIE PENTRU TOȚI – Diagnostic și tratament prin analiza irisului
de Osvaldo Sponzilli

Iridologia este veche de când lumea. Își are originile în civilizațiile caldeeană și mesopotamiană, iar în lumea medicală științifică s-a afirmat la sfârșitul sec. al XIX-lea și începutul sec. XX, în special prin contribuția unor homeopați și naturiști faimoși. S-a perfecționat mult prin metodele de analiză computerizată.

Cartea de față își propune să îi inițieze pe cititori în observarea irisului, plecând de la o viziune de ansamblu asupra semnelor celor mai importante, dar fără pretenția de a se voi un tratat științific de strictă specialitate

36. ASTROLOGIA KARMICĂ – Descoperă cine ai fost și cine vei fi de Paolo Crimaldi

Această carte este o călătorie în psihicul nostru, dincolo de barierele timpului și spațiului. Ideea că tema natală ar fi pe de o parte legată de trecut și de cealaltă parte legată de viitor este o perspectivă fascinantă care ne ajută în a nu aborda pasiv viața. Autorul ne oferă o adevărată inițiere în interpretarea karmică aprofundată a hărții natale, lipsită de prejudecăți sau dogmatisme limitante, necesară pentru înțelegerea ideii de *„cine am fost și cine voi fi"*.

37. PUTEREA vindecătoare A MAGNEȚILOR – Inițiere în magnetoterapie
de A.K. Bhattacharyya, Albert Roy Davis, Ralph U. Sierra

Cartea de față descrie în mod amănunțit experimentele importante desfășurate și rezultatele incredibile obținute cu ajutorul magnetoterapiei. Sunt ilustrate efectele senzaționale ale magnetismului asupra organismelor biologice ale plantelor, animalelor, asupra vieții umane și în aplicații clinice, în combaterea tulburărilor și bolilor pe care medicina modernă nu reușește încă să le vindece.

În acest sens, iată câteva cazuri tratate și descrise în paginile cărții: dureri de dinți, dureri la genunchi, crampe la picioare, inflamarea testiculelor, mărirea în volum a prostatei, dureri de spate, pareză cerebrală, confuzie mentală, flatulență, dureri reumatice, furuncule etc.

Autorul lansează o sfidare celor care afirmă că magnetismul nu e în măsură să exercite acțiuni fiziologice, fiind doar un instrument în mâinile șarlatanilor. Cartea oferă cadrul real al nivelurilor la care s-a ajuns, al posibilităților enorme și al câmpurilor numeroase care mai sunt de explorat în terapia cu ajutorul magnetului.

38. TRĂIEŞTE SĂNĂTOS CU DIETA MACROBIOTICĂ de Michio Kushi

Dieta macrobiotică a fost folosită la scară largă de-a lungul istoriei sub diverse forme, de către toate culturile şi civilizaţiile mai importante.

Aceasta se bazează nu doar pe alimentaţia echilibrată, ci şi pe înţelegerea aprofundată a evoluţiei biologice şi spirituale a omului, a condiţiilor actuale ale ambientului şi ale atmosferei, a corelării Pământului cu Soarele şi cu celelalte corpuri cereşti, a tradiţiilor ancestrale şi a eredităţii, a reperării materiei prime şi a altor factori economici, a capacităţii de înmagazinare şi a altor consideraţii de ordin practic.

Dieta macrobiotică nu e o practică rigidă şi fixă, ci mai degrabă o schemă flexibilă şi dictată de bunul-simţ, care se referă la modul de alimentaţie şi care variază în funcţie de climă, ambient, starea sănătăţii, sex, vârstă, grad de activitate şi nevoi personale.

Scopul pe care şi-l propune macrobiotica este libertatea individuală, adică capacitatea de a crea şi de a realiza orice ne-am dori în această viaţă, care nu e altceva decât o parte din călătoria noastră spirituală fără de sfârşit în universul infinit. Practica macrobioticii oferă varietate şi alegeri de mâncăruri aproape infinite, ce permit prepararea unei hrane sănătoase, delicioase şi aspectuoase, care răspunde întocmai exigenţelor şi nevoilor noastre personale.

Printre adepţii celebri ai dietei macrobiotice putem aminti: John Lennon, Yoko Ono, Gwyneth Paltrow, Sting, Avril Lavigne, Madonna, Dirk Benedict, Rudolf Hess, Warren Cuccurullo (chitarist al trupei Duran Duran), Iggy Pop, Bob Weir (chitarist la Grateful Dead).

39. NUMEROLOGIE PENTRU TOŢI de Jean-Daniel Fermier

Numerele ne vorbesc de milenii. Mai mult decât atât: ne caracterizează.

Numerologia este studiul semnificaţiei numerelor şi al implicaţiilor acestora în viaţa noastră de zi cu zi. La întrebarea fundamentală „Cine sunt şi ce trebuie să fac?", numerologia nu vă oferă un răspuns imediat, dar vă permite să vă găsiţi singuri soluţiile cele mai potrivite.

Numerologia vă lasă liberi. Ea vă ajută doar să găsiţi cheile fericirii.

Învăţaţi să aflaţi cine sunteţi, care vă sunt posibilităţile, aflaţi cum să vă preziceţi destinul cu ajutorul unor calcule simple şi a unei interpretări a numerelor ale cărei secrete vi le dezvăluie Jean-Daniel Fermier. Conform numerologiei, numele şi prenumele pe care le purtaţi nu sunt întâmplătoare, aşa cum nu este întâmplătoare data la care v-aţi născut. Deveniţi stăpân pe existenţa dumneavoastră descoperind vibraţiile şi ciclurile care vă sunt favorabile. Aflaţi cum să găsiţi mai bine momentul optim pentru luarea unei decizii importante, cum să înfruntaţi dificultăţile vieţii, ghiciţi care sunt întâlnirile cu adevărat decisive, negociaţi suferinţele amoroase.

40. GHICITUL ÎN CĂRŢI – INIŢIERE ÎN CARTOMANŢIE de Giovanni Sciuto

Nu e întâmplător faptul că artele divinatorii capătă în întreaga lume o popularitate tot mai mare.

În epoca pe care o trăim, condiţiile de viaţă sunt din ce în ce mai aspre. Munca epuizantă, combinată cu răspândirea crescândă a unei concepţii materialiste privitoare la existenţă, creează nevoia de a crede în minuni sub toate formele. Ghicitul în cărţi este unul din mijloacele de evadare din chingile acestor constrângeri, prin întoarcerea către un viitor mai promiţător.

De mai bine de douăzeci de ani, această carte constituie o lucrare de referinţă în domeniul ghicitului în cărţi. Zecile de mii de exemplare vândute au permis unui mare

număr de persoane să-şi afle într-o manieră simplă cum o să se desfăşoare ziua sau săptămâna care urmează.

41. ASTROLOGIE FENG-SHUI de Siska von Saxenburg

În sfârşit o carte de astrologie care vă oferă răspunsuri rapide şi care vă permite să faceţi previziuni pe termen scurt! Astrologia Feng-Shui vă va explica de ce unele persoane sunt mereu fericite în dragoste şi de ce alţi oameni construiesc imperii. Şi, de asemenea, de ce dumneavoastră n-aţi câştigat niciodată la loto!

Astrologia Feng-Shui este o disciplină foarte diferită de toate celelalte „astrologii". Este singura, de fapt, care ţine cont de factorul uman şi de capacitatea noastră de a reacţiona. Întregul sistem de divinaţie chinezesc se bazează pe ideea că nouă energii diferite influenţează, în grade diferite, fiecare aspect al vieţii noastre. Astfel, pentru chinezi, astrologia nu este niciodată constrângătoare. Aveţi întotdeauna de ales. Pe scurt, dacă ştiţi că un zid se va prăbuşi, veţi evita cu siguranţă să vă aşezaţi în preajma lui.

Acest element al liberului arbitru nu-i împiedică pe asiatici să consulte în permanenţă metodele de divinaţie. Căci pentru a stăpâni şi pentru a profita de energiile noastre, mai trebuie să le şi cunoaştem.

Ca o premieră occidentală, cartea de faţă vă permite să descoperiţi într-o manieră ludică, uşor şi fără calcule complicate care vă sunt energiile specifice naşterii, emoţiei şi ale destinaţiei şi, bineînţeles, energiile apropiaţilor voştri. Vă va fi suficient să consultaţi tabelele de conversie între cele două calendare (occidental şi asiatic) şi să vă raportaţi la propriul vostru portret

42. SECRETELE EXTAZULUI SEXUAL de Michael Broder şi Arlene Goldman

Vreţi să aveţi o viaţă sexuală plină de extaz... începând cu noaptea asta?

Cu ajutorul cărţii de faţă:

• Veţi învăţa tehnicile necesare pentru a avea parte de un sex nemaipomenit...
• Veţi descoperi cele cinci ingrediente ale extazului sexual pentru a le include permanent în relaţia dumneavoastră...
• Veţi şti să valorificaţi la maximum zonele erogene şi să vă puneţi în valoare fantezia...
• Veţi construi un fundament solid pentru legătura intimă, sexuală...
• Veţi învăţa importanţa atitudinii, a confortului şi a comunicării...
• Veţi depăşi barierele care vă împiedică să vă bucuraţi de un sex senzaţional: vinovăţie, ruşine, teamă, tăcere, nelinişte, pudoare şi multe, multe altele!

Excitare sporită, intimitate mai profundă şi o pasiune durabilă – acestea sunt doar câteva din componentele extazului sexual. Totul începe în creier, care este adesea denumit cel mai puternic organ sexual. Şi totul vă este la îndemână. Nu e nevoie decât de o dispoziţie sufletească adecvată, de o comunicare corespunzătoare şi, totodată, de puţină tehnică.

În *Secretele extazului sexual*, Broder şi Goldman îşi prezintă modelul unic şi puternic constând din cinci ingrediente – pe care orice cuplu poate învăţa să le experimenteze – care atunci când sunt prezente vor asigura cea mai mare intensitate posibilă a extazului sexual.

Cartea de faţă vă va învăţa cum să faceţi din aceste ingrediente un element fundamental al relaţiei dumneavoastră şi reuşeşte o prezentare foarte directă a fanteziilor sexuale, a preludiului unui act sexual şi a tuturor elementelor atât de importante ale comunicării dintre parteneri.

În plus, veți învăța:

- Cum să vă evaluați viața sexuală și să identificați laturile care au nevoie de atenție.
- Cum să vă antrenați creierul să se îndrăgostească din nou.
- Cum anume să faceți ca sexul să devină cel mai bun posibil și să vedeți cum devine tot mai bun, pe zi ce trece!

43. REȚETARUL DE LA NEAMȚ de Părintele Iov Burlacu

„Dar să întoarcem privirea gândului nostru și spre lumea florilor și a ierburilor de pe pământ. Și de felurimea însușirilor cu care Ziditorul le a împodobit, minunându-ne, de marea Lui înțelepciune să ne întrebăm pe noi: Cum isopul, amestecat cu oțet, durerea de dinți o vindecă, iar rădăcinile de cicoare, de fumamiță și de păpădie, pe ficatul bolnav și pe gălbinare le tămăduiește; cum frunzele de afin pe cei ce sunt bolnavi de diabet îi tămăduiește, iar ceaiul de albăstrele amestecat cu frunze de mesteacăn și cozi de cireș este de mare folos la cei ce suferă de încuierea udului; cum anghinarea este bună pentru ficat și arnica pentru răgușeală și cicatrizarea rănilor; cum brusturul este de folos la cei ce au boli de piele, iar chimenul combate inflamațiile intestinelor și coliciile și reglează funcțiile stomacului celui slăbit; cum cicoarea este vindecătoarea bolilor de ficat, de vezică și de rinichi, iar cimbrul se face leac pentru bronșite și tuse.

Apoi, coada-calului, coada-racului și coada-șoricelului la diferite boli sunt de mare folos. Frunzele de podbal pe tusă, pe răgușeală și pe silicoză le vindecă, iar mătasea de porumb și cojile de cireș pe bolile de rinichi. Roinița înlătură gazele din stomac, rostopasca alină durerile de la ficat și floarea de salcâm arsurile de stomac. Schinelul ajută sucul gastric și mărește pofta de mâncare, socul ajută la gripă și la bolile de rinichi, iar sovârful calmează bronhiile căilor respiratorii și este bun pentru astm și tusă. Sunătoarea cicatrizează rănile din arsuri și tămăduiește inflațiile gingiilor și durerea de dinți, talpa-gâștii ajută la ameliorarea bolilor de inimă, iar tătăneasa vindecă ulcerul la stomac și alte multe boli tămăduiește."

44. GHID PRACTIC DE RADIONICĂ de Michel Grenier

Radionica este o disciplină înrudită cu radiestezia. Până în prezent foarte discretă, aproape secretă, ea permite radionicianului să dirijeze energia subtilă a emisiilor generate de forme prin puterea gândirii creatoare.

Activitatea ei benefică se desfășoară în toate domeniile vieții. Această metodă folosită empiric încă din epoca preistorică a fost bine stăpânită de constructorii piramidelor, templelor, catedralelor și ale altor locuri sacre.

Ghid practic de radionică este o lucrare practică ce oferă prima metodă completă de radionică. Ea ne învață modalitățile de a revela în noi înșine cel de al șaselea simț, intuiția, de a o dezvolta și folosi, pentru a pune în aplicare puterea sa creatoare.

Lucrarea explică modul în care funcționează această artă sacră, adevărată „știință terapeutică", și demonstrează influența energiilor ce acționează de aproape sau la distanță, capabile să modifice în mod favorabil desfășurarea lucrurilor în toate sectoarele activității umane.

Autorul, kinesiterapeut și conferențiar, practică radiestezia, magnetismul și mai ales radionica. În 1955, el a fost unul din membrii fondatori ai Sindicatului Național al Radiesteziștilor.

45. INIȚIERE ÎN RADIESTEZIE de J-L Crozier și J. Mandorla

În această lucrare, autorii s-au străduit să facă un bilanț al manifestărilor radiestezice, cât mai obiectiv posibil, astfel încât să vă permită:

- să înțelegeți mai bine fenomenele legate de radiestezie (descoperire de izvoare, persoane dispărute, comori, minerale, numere câștigătoare la Loto...);
- să învățați să vă măsurați singuri sensibilitatea radiestezică printr-o serie de teste ușoare;
- să știți care sunt diferențele fundamentale între baghetă și pendul;
- să studiați experiențele surprinzătoare realizate atât în Franța de către profesorul Rocard, cât și în Statele Unite sau în fosta Uniune Sovietică;
- să stăpâniți toate tehnicile necesare pentru a deveni un bun radiestezist: adoptarea unei convenții mentale personale și a unei formule eficace, crearea unei stări psihologice, interpretarea rotațiilor pendulului...

Jean-Louis Crozier, autor al lucrării Omul ultimei speranțe *(Tchou), este radiestezistul francez cel mai consultat în materie de persoane dispărute. În peste 40 de ani, el a efectuat mai mult de o mie de cercetări, cele mai multe la solicitarea jandarmeriei, reușind să regăsească 2 persoane din 3!*

Jacques Mandorla, jurnalist și cercetător în parapsihologie, este autorul, în special la editura Granchet, a numeroase lucrări despre radiestezie, magnetism și hipnoză.

46. REFLEXOTERAPIE CHINEZEASCĂ de Ming Wong C. Y. și Alessandro Conte

On Zon Su este o tehnică de masaj al picioarelor pusă la punct de maestrul Mak Zi, cel care în anul 500 d. Hr. a sistematizat cunoștințele străvechi și a inițiat o tradiție de masaj extrem de eficace. Practica On Zon Su, în sens amplu, poate fi utilizată și în scop terapeutic, știut fiind că „talpa piciorului este oglinda organelor interne". Maestrul taoist și medicul tradițional Min Wong, care face parte din a o suta generație căreia i s-au transmis învățăturile lui Mak Zi, prezintă în acest volum principiile și practica On Zon Su, cu referiri istorice și mitologice.

„Cartea de față prezintă bazele masajului tradițional al piciorului, așa cum l-am predat eu la foarte multe seminarii în Italia, răspunzând la întrebările studenților în diverse ocazii, dând sugestii și clarificându-le nelămuririle. Redactarea acestui tratat a fost mai ușoară datorită studenților, care au transcris cursurile mele și mi-au cerut să le verific notițele. În primele capitole am enumerat unele idei despre gândirea chinezească, pe care e bine să le cunoaștem pentru a practica masajul picioarelor. Acolo se găsesc etimologia expresiei On Zon Su, informații despre Maestrul Mak Zi (secolul V î.Hr.), fondatorul On Zon Su, istoria metodei, concepția chinezească despre picioare, anumite aspecte ale contactului chinezesc cu studiul realității, povești și legende care sunt legate mai mult sau mai puțin direct de picioare. În capitolele de încheiere sunt ilustrate câteva dintre metodele principale ale masajului On Zon Su."

MING WONG C.Y.

47. JOCURI EROTICE PENTRU TOATE CUPLURILE de Gerald Schoenewolf

VREŢI SĂ FACEŢI DINTR-UN LUCRU BUN CEVA ŞI MAI BUN?

SEXUL este cea mai directă şi cea mai plăcută cale de restabilire a dragostei şi tandreţii într-o relaţie. În cartea de faţă, psihanalistul de renume internaţional dr. Gerald Schoenewolf prezintă 77 de jocuri inventive şi incitante, adaptate pentru cuplurile de toate vârstele şi de toate tipurile fizice, care vă vor călăuzi spre o legătură mai împlinită şi mai excitantă sexual şi mai profund emoţională cu partenerul dumneavoastră.

Sunt jocuri destinate unui mare număr de nevoi specifice – de la „condimentarea" unei relaţii anoste la rezolvarea unor aspecte legate de mânie, de la creşterea atracţiei la restabilirea tandreţii. Folosindu-se de umor, de un limbaj deschis şi de situaţii provocatoare, dr. Schoenewolf ne arată cum se pot elibera cuplurile de inhibiţii, cum pot învăţa să se simtă confortabil cu propriile lor corpuri şi să găsească cu adevărat plăcere în sexualitatea lor. Jocuri inovatoare precum Poker pe masaj, Propunere indecentă, Cenuşăreasa sau Trocul erotic oferă ingredientele esenţiale pentru un sex satisfăcător – respect reciproc, comunicare, încredere, grijă pentru partener, simţul umorului şi o mai mare aplecare spre sexualitate ca parte a unei relaţii împlinite.

Ediţia de faţă, revizuită şi adusă la zi, oferă o serie de jocuri şi exerciţii nou-nouţe, jocuri „de încălzire" care să preceadă angajarea în exerciţii mai explicite şi de asemenea idei pentru cuplurile competitive şi cele ale căror opţiuni politice sau idei religioase le stau în calea relaţiei.

Pătrundeţi între copertele aceste ghid erotic esenţial şi veţi descoperi cât de distractivă poate fi menţinerea unei relaţii proaspete, iubitoare şi incitante!

GERALD SCHOENEWOLF este director la Living Centre, un complex terapeutic din New York City. Este autorul a paisprezece cărţi, printre care *Animozitatea Sexuală dintre Bărbaţi şi Femei*.

48. ERGIA POZITIVĂ de Judith Orloff

Sunteţi tot timpul pe fugă, abia evitând epuizarea cronică? Sunteţi angrenat până peste cap în tot felul de activităţi, fiindu-vă teamă să spuneţi nu? Aveţi încă urmele vizibile ale epuizării provocate de „vampirii energetici"? Asaltul nemilos al violenţei la ştiri vă istoveşte? Dacă aşa stau lucrurile, înseamnă că sunteţi victima unei crize energetice ascunse. Pentru a o rezolva, e nevoie de ceva mai mult decât soluţiile tradiţionale, cum ar fi să mănânci bine, să dormi bine noaptea şi să faci mişcare. În cartea de faţă veţi găsi în sfârşit reţeta completă mulţumită căreia nu vă veţi mai simţi permanent istovit şi veţi putea să trăiţi o viaţă mai plină de energie: Programul Energiei Pozitive creat de Judith Orloff.